

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
2.7.-8.7.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin kevyt juoksu
9.7.-15.7.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 4 x 4 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 20 minuuttia maratonvauhdilla
16.7.-22.7.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 4 x 5 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		90 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 25 minuuttia maratonvauhdilla
23.7.-29.7.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	oma vapaaehtoinen kevyt juoksu	15' vr + 10x1km (10km:n kisavauhtia)/palautus 1 minuutti + 15' vr		1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin kevyt juoksu