

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
30.7.-5.8.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 3 x 5 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Lepo	1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu	Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu	2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 30 minuuttia maratonvauhdilla
6.8.-12.8.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 7 km + 5 km + 3 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Lepo	1 tunti 30 minuutin kevyt juoksu	Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu	2 tunnin 40 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 30 minuuttia maratonvauhdilla
13.8.-19.8.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	Lepo	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Lepo	15' vr + 6 km (maratonin kisavauhtia)+ 15' vr	Lepo	80 minuutin kevyt juoksu
20.8.-26.8.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Lepo	15' vr + 4 km (maratonin kisavauhtia)+ 15' vr	Lepo	30 minuutin kevyt juoksu	Lepo	HELSINKI MARATHON	Lepo