

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>30.7.-5.8.2018</b> <b>Kova harjoitusviikko</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 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 15 minuutin kevyt juoksu	Lepo tai kevyt 40 minuutin juoksu	2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 20 minuuttia maratonvauhdilla
<b>6.8.-12.8.2018 Kova            harjoitusviikko</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 6 km + 5 km + 4 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Lepo	1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu	Lepo tai kevyt 40 minuutin juoksu	2 tunnin 40 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 30 minuuttia maratonvauhdilla
<b>13.8.-19.8.2018</b> <b>Kevyt Harjoitusviikko</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	Lepo	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Lepo	15' vr + 5 km (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr	Lepo	70 minuutin kevyt juoksu
<b>20.8.-26.8.2018</b> <b>Kevyt Harjoitusviikko</b>	Lepo	15' vr + 3 km (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr	Lepo	20 minuutin kevyt juoksu	Lepo	HELSINKI MARATHON	Lepo