

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
30.7.-5.8.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 3 x 20 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Lepo	60 minuutin kevyt juoksu	Lepo	2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
6.8.-12.8.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit: 30 minuuttia + 25 minuuttia + 20 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 4 minuuttia kävelyä + 15' vr	Lepo	60 minuutin kevyt lenkki	Lepo	2 tunnin 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
13.8.-19.8.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	Lepo	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Lepo	15' vr + 20 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr	Lepo	60 minuutin kevyt juoksu
20.8.-26.8.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Lepo	15' vr + 15 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr	Lepo	Lepo	Lepo	HELSINKI MARATHON	Lepo