

Treeniohjelma kohti Helsinki Marathonia 24.8.2019 - tavoitteena maaliinpääsy

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu
21.1.-27.1.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 10' reipas + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		35 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto
28.1.-3.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto
4.2.-10.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 15' reipas + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu
11.2.-17.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		1 tunti 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
18.2.-24.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 15' reipas + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu		1 tunti 15 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.2. - 3.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus				1 tunti 15 minuutin kevyt pitkä lenkki
4.3. - 10.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 20' reipas + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
11.3.-17.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 4 x 1km (10 km:n kisavauhtia) /palautus 3+ 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
18.3.-24.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 25' reipas + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.3.-31.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		45 minuutin kevyt juoksu		50 minuutin kevyt lenkki
1.4.- 7.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 30' reipas + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki

Treeniohjelma kohti Helsinki Marathonia 24.8.2019 - tavoitteena maaliinpääsy

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.4.-14.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus				1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
15.4.-21.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 4 x 1km (10 km:n kisavauhtia) /palautus 3'+ 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		50 minuutin kevyt lenkki
22.4.-28.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 10' (10km:n kisavauhtia) + 10' vr	30 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus			HELSINKI10 tai OMA 10km testi juoksu	60 minuutin kevyt lenkki
29.4.-5.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 30' reipas + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki
6.5.-12.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 5 x 1km (10 km:n kisavauhtia) /palautus 3'+ 10' vr	30 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		2 tunnin kevyt pitkä lenkki
13.5.-19.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu		60 minuutin kevyt lenkki
20.5.-26.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 35' reipas + 15' vr	30 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	
27.5.-2.6.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 1x2km + 3 x 1km (10 km:n kisavauhtia) /palautus 3'+ 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		50 minuutin kevyt lenkki
3.6.-9.6.2019	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS		30 minuutin kevyt juoksu			HELSINKI HALF MARATHON TAI oma 20km:n testi lenkki	
10.6.-16.6.2019		30 minuutin kevyt juoksu	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus				1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
17.6.-23.6.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto		30 minuutin kevyt juoksu		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		2 tunnin kevyt pitkä lenkki
24.6.-30.6.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 40' reipas + 15' vr	40 minuutin kevyt juoksu		60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki

Treeniohjelma kohti Helsinki Marathonia 24.8.2019 - tavoitteena maaliinpääsy

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1.7.-7.7.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto		40 minuutin kevyt juoksu		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki
8.7.-14.7.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + 8x1km (10km:n kisavauhtia)/palautus 2 minuuttia. + 15' vr		60 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
15.7.-21.7.2019	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		1 tunti 10 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
22.7.-28.7.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto		15' vr + 30' reipas + 15' vr		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki
29.7.-4.8.2019	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		60 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
5.8.-11.8.2019	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		60 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
12.8.-18.8.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		15' vr + 20 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr		60 minuutin kevyt juoksu
19.8.-25.8.2019		15' vr + 15 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr				HELSINKI MARATHON	