

Treeniohjelma kohti Helsinki Marathonia 24.8.2019 - tavoitteena 4 h

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		10' vr + 20 'reipas juoksu + 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu
21.1.-27.1.2019 Kevyt harjoitusviikko	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 lenkki tai oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus
28.1.-3.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		15' vr + 4 x 1km (10 km:n kisavauhdilla) /palautus 3'+ 10' vr		60 minuutin kevyt juoksu
4.2.-10.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		10' vr + 20' reipas juoksu (viimeinen 3' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		70 minuutin kevyt juoksu
11.2. - 17.2.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto			50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			60 minuutin kevyt lenkki
18.2. - 24.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		10' vr + 25 'reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.2. - 3.3.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 1x2km + 3 x 1km (10 km:n kisavauhdilla) /palautus 3'+ 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		10' vr + 25 'reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
4.3. - 10.3.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus		10' vr + 25 'reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu
11.3.-17.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		10' vr + 25' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		1 tunti 45 minuutin kevyt pitkä lenkki
18.3.-24.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.3.-31.3.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				60 minuutin kevyt lenkki
1.4.- 7.4.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 3 x 2km (21km:n kisavauhdilla) /palautus 3'+ 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	1 tunti 45 minuutin kevyt pitkä lenkki
8.4.-14.4.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki

Treeniohjelma kohti Helsinki Marathonia 24.8.2019 - tavoitteena 4 h

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15.4.-21.4.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt lenkki
22.4.-28.4.2019 Kisaviikko		10' vr + 10' + 4' kova juoksu (10km:n kisavauhtia)/4' palautus + 10' vr	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			HELSINKI10 tai OMA 10km testijuoksu	60 minuutin kevyt juoksu
29.4.-5.5.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
6.5.-12.5.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 6 x 1km (10km:n kisavauhtia) /palautus 2'+ 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin 15 minuutin kevyt pitkä lenkki
13.5.-19.5.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus			1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
20.5.-26.5.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 3 x 2km (21km:n kisavauhtia) /palautus 3'+ 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 40' reipas juoksu + 10' vr	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	
27.5.-2.6.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 6 x 1km (10km:n kisavauhtia)/palautus 2'+ 10' vr	40 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 30 minuutin kevyt juoksu	
3.6.-9.6.2019 Kisaviikko	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			HELSINKI HALF MARATHON TAI oma 20 km:n testilenkki	
10.6.-16.6.2019 Kevyt Harjoitusviikko	30 minuutin kevyt juoksu		40 minuutin kevyt juoksu		60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunnin 30 minuutin kevyt lenkki
17.6.-23.6.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr	1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu		15' vr + 6 x 1km (10 km:n kisavauhtia)/palautus 2'+ 10' vr		2 tunnin 15 minuutin kevyt pitkä lenkki
24.6.-30.6.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 2 x 2km + 2 x 1km (10 km:n kisavauhtia) /palautus 3'+ 10' vr	1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu		10' vr + 45' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
1.7.-7.7.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		60 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin kevyt juoksu
8.7.-14.7.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 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 20 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 20 minuuttia maratonvauhdilla

Treeniohjelma kohti Helsinki Marathonia 24.8.2019 - tavoitteena 4 h

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15.7.-21.7.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	10' vr + 40' reipas juoksu + 10' vr		90 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 20 minuuttia maratonvauhdilla
22.7.-28.7.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		15' vr + 8x1km (10km:n kisavauhtia)/palautus 90 sekuntia + 15' vr		60 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin kevyt juoksu
29.7.-4.8.2019 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 5 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		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
5.8.-11.8.2019 Kova Harjoitusviikko	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		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
12.8.-18.8.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		15' vr + 5 km (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr		70 minuutin kevyt juoksu
19.8.-25.8.2019 Kisaviikko		15' vr + 3 km (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr		20 minuutin kevyt juoksu		HELSINKI MARATHON	Lepo