

Treeniohjelma kohti Helsinki Marathonia 24.8.2019 - tavoitteena 3:15 - 3:30 h

|  | Maanantai                                 | Tiistai  | Keskiviikko                          | Torstai   | Perjantai  | Lauantai   | Sunnuntai                               |
|--|---|--|--------------------------------------|---|--|--|---|
| 14.1.-20.1.2019<br>harjoitusviikko       | Kova<br>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 + 25' reipas juoksu + 10' vr  | Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus  | 1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki  |
| 21.1.-27.1.2019<br>harjoitusviikko       | Kevyt<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto | 45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto   | Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus    |   | Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus  |  | 60 minuutin kevyt lenkki                |
| 28.1.-3.2.2019<br>harjoitusviikko        | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto   | Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu | Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus                           | 10' vr + 25' reipas juoksu + 10' vr  |  | 1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki  |
| 4.2.-10.2.2019<br>harjoitusviikko        | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto   | 60 minuutin kevyt juoksu             | Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus                           | 15' vr + intervallit 1x2km + 3 x 1km (10 km:n kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr | Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu   | 1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki  |
| 11.2. - 17.2.2019<br>harjoitusviikko     | Kevyt<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto | 45 minuutin kevyt juoksu   |                                      | Oma vapaaehtoinen harjoitus                                 | 10' vr + 20 ' reipas juoksu + 10' vr   |  | Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus       |
| 18.2. - 24.2.2019<br>harjoitusviikko     | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kisavauhdilla) / palautus 3' kävelyä + 15' vr  | 60 minuutin kevyt juoksu             | Oma vapaaehtoinen harjoitus                                 | 10' vr + 25' reipas juoksu + 10' vr  | 45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | 2 tunnin kevyt pitkä lenkki             |
| 25.2. - 3.3.2019<br>harjoitusviikko      | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 15' vr + intervallit 3 x 2 km (21 km:n kisavauhdilla) / palautus 2' kävelyä + 15' vr | 60 minuutin kevyt juoksu             | Oma vapaaehtoinen harjoitus                                 | 10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr  | 45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | 2 tunnin kevyt pitkä lenkki             |
| 4.3. - 10.3.2019<br>harjoitusviikko      | Kevyt<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto | 50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto   |                                      | Oma vapaaehtoinen harjoitus                                 | 10' vr + 25' reipas juoksu + 10' vr  |  | 2 tunnin kevyt pitkä lenkki             |
| 11.3.-17.3.2019<br>Harjoitusviikko       | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kisavauhdilla) / palautus 3' kävelyä + 15' vr  | 60 minuutin kevyt juoksu             | Oma vapaaehtoinen harjoitus                                 | 10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr  | Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu   | 2 tunti 15 minuutin kevyt pitkä lenkki  |
| 18.3.-24.3.2019<br>Harjoitusviikko       | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 15' vr + intervallit 3 x 2 km (21 km:n kisavauhdilla) / palautus 2' kävelyä + 15' vr |                                      | Oma vapaaehtoinen harjoitus                                 | 10' vr + 35 ' reipas juoksu + 10' vr   |  | 2 tunnin kevyt pitkä lenkki             |
| 25.3.-31.3.2019<br>Kevyt Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto          | 15' vr + intervallit 5 x 1km (10km:n kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr    | 60 minuutin kevyt juoksu             |   | 50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto         |  | 90 minuutin kevyt lenkki                |
| 1.4.- 7.4.2019<br>Harjoitusviikko        | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 15' vr + intervallit 3 x 3 km (21km:n kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr   | 60 minuutin kevyt juoksu             | Oma vapaaehtoinen harjoitus                                 |  | #WERUNHELSINKI -HARJOITUS  | 2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki |
| 8.4.-14.4.2019<br>Harjoitusviikko        | Kova<br>Runner's Core TAI oma lihaskunto  | 15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kisavauhdilla) / palautus 3' kävelyä + 15' vr  |                                      | 50-60 minuutin kevyt juoksu TAI Oma vapaaehtoinen harjoitus | 10' vr + 35' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukemmin oman tuntuman mukaan)+ 10' vr           |  | 2 tunnin 20 minuutin kevyt pitkä lenkki |

|   |       |                                  |   |   |   |   |  |                                      |
|---|-------|----------------------------------|---|---|---|---|--|--------------------------------------|
| 15.4.-21.4.2019<br>harjoitusviikko      | Kevyt | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr   | 60 minuutin kevyt juoksu  | Oma vapaaehtoinen harjoitus   | Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu  | 90 minuutin kevyt lenkki   |                                      |
| 22.4.-28.4.2019<br>Kisaviikko           |       |                                  | 15' vr + 10' + 4' kova juoksu (10km:n kisavauhdilla)/4' palautus + 10' vr             | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto |   | HELSINKI10 tai OMA 10km testijuoksu   | 1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu   |                                      |
| 29.4.-5.5.2019<br>Harjoitusviikko       | Kova  | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + intervallit 3 x 3 km (21km:n kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr    | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | Oma vapaaehtoinen harjoitus   | 10' vr + 40' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukemmin oman tuntuman mukaan)+ 10' vr    | 2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki  |                                      |
| 6.5.-12.5.2019<br>Harjoitusviikko       | Kova  | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + intervallit 3 x 4 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | Oma vapaaehtoinen harjoitus   | 10' vr + 40' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukemmin oman tuntuman mukaan)+ 10' vr    | 2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki  |                                      |
| 13.5.-19.5.2019<br>Harjoitusviikko      | Kevyt | Runner's Core TAI oma lihaskunto |   | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | Oma vapaaehtoinen harjoitus   | 1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu  | 90 minuutin kevyt lenkki   |                                      |
| 20.5.-26.5.2019<br>harjoitusviikko      | Kova  | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + intervallit 8 x 1 km (10km:n kisavauhdilla)/ palautus 2' kävelyä + 15' vr    | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | Oma vapaaehtoinen harjoitus   | 10' vr + 45' reipas juoksu + 10' vr   | #WERUNHELSINKI -HARJOITUS<br>Oma vapaaehtoinen kevyt harjoitus                               |                                      |
| 27.5.-2.6.2019<br>harjoitusviikko       | Kevyt | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + intervallit 9 x 1 km (10km:n kisavauhdilla)/ palautus 2' kävelyä + 15' vr    | 50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto |   | 45 minuutin kevyt juoksu  | 1 tunti 40 minuutin kevyt juoksu   |                                      |
| 3.6.-9.6.2019<br>Kisaviikko             |       | #WERUNHELSINKI - HARJOITUS       |   | 40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto |   | HELSINKI HALF MARATHON TAI oma 20km:n testilenkki                                   | omaa kevyttä liikuntaa tuntuman mukaan, esim kävelylenkki                                    |                                      |
| 10.6.-16.6.2019<br>Harjoitusviikko      | Kevyt |                                  |   | 40 minuutin kevyt juoksu  | Oma vapaaehtoinen harjoitus   | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | 1 tunnin 30 minuutin kevyt lenkki  |                                      |
| 17.6.-23.6.2019<br>Harjoitusviikko      | Kova  | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + intervallit 3 x 5 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | oma vapaaehtoinen kevyt juoksu  | 1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu  | 2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 15 minuuttia maratonvauhdilla |                                      |
| 24.6.-30.6.2019<br>Kova harjoitusviikko |       | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 10' vr + 45' reipas juoksu + 10' vr   | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | oma vapaaehtoinen kevyt juoksu  | 1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu  | 2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 20 minuuttia maratonvauhdilla |                                      |
| 1.7.-7.7.2019<br>harjoitusviikko        | Kevyt | Runner's Core TAI oma lihaskunto |   | 10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr   |   | 1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu  | 2 tunnin kevyt juoksu  |                                      |
| 8.7.-14.7.2019<br>Harjoitusviikko       | Kova  | Runner's Core TAI oma lihaskunto |   | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | 15' vr + intervallit 4 x 4 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr | oma vapaaehtoinen kevyt juoksu  | 1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu   | Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu |
| 15.7.-21.7.2019<br>Kova Harjoitusviikko |       | Runner's Core TAI oma lihaskunto |   | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto | 15' vr + intervallit 4 x 5 km (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3' kävelyä + 15' vr | oma vapaaehtoinen kevyt juoksu  | 90 minuutin kevyt juoksu   | Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu |
|   |       |                                  |   |   |   |   |  |                                      |

|  |                                  |  |   |                                |   |                                      |  |
|--|----------------------------------|--|---|--------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| 22.7.-28.7.2019<br>Kevyt harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | oma vapaaehtoinen kevyt juoksu   | 15' vr + 10x1km (10km:n kisavauhtia)/palautus 1 minuutti + 15' vr                               |                                | 1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu              |                                      | 2 tunnin kevyt juoksu  |
| 29.7.-4.8.2019<br>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' kävelyä + 15' vr           | oma vapaaehtoinen kevyt juoksu | 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 |
| 5.8.-11.8.2019<br>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' kävelyä + 15' vr | oma vapaaehtoinen kevyt juoksu | 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 |
| 12.8.-18.8.2019<br>Kevyt Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto |  | 50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto              |                                | 15' vr + 6 km (maratonin kisavauhtia)+ 15' vr |                                      | 80 minuutin kevyt juoksu   |
| 19.8.-25.8.2019<br>Kisaviikko            |                                  | 15' vr + 4 km (maratonin kisavauhtia)+ 15' vr                                      |   | 30 minuutin kevyt juoksu       |   | HELSINKI MARATHON                    |  |