

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin kevyt juoksu
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	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	2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 25 minuuttia maratonvauhdilla
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	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	2 tunnin 30 minuutin kevyt pitkä lenkki Muuten mutta viimeinen 30 minuuttia maratonvauhdilla
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 4 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
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		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
Kilpailuviikko		15' vr + 4 km (maratonin kisavauhtia)+ 15' vr		30 minuutin kevyt juoksu		HELSINKI MARATHON	