

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		60 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin kevyt juoksu
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		15' vr + 8x1km (10km:n kisavauhtia) /palautus 90 sekuntia + 15' vr		60 minuutin kevyt juoksu		2 tunnin kevyt juoksu
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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 30 minuuttia maratonvauhdilla
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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 40 minuuttia maratonvauhdilla
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		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
Kilpailuviikko		15' vr + 3 km (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr		20 minuutin kevyt juoksu		HELSINKI MARATHON	Lepo