

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa		40 minuutin kevyt juoksu		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa		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
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		15' vr + 30 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr		60 minuutin kevyt juoksu
Kilpailuviikko		15' vr + 15 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla) + 15' vr				HELSINKI MARATHON	