

Treeniohjelma kohti Helsinki10-tapahtumaa 27.4.2019 - tavoitteena maaliinpääsy

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	25 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		25 minuutin kevyt juoksu	
21.1.-27.1.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 12' vuorotellen 1' reipasta ja 1' kevyttä juoksua. + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		25 minuutin kevyt juoksu	
28.1.-3.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt juoksu	
4.2.-10.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 14' vuorotellen 1' reipasta ja 1' kevyttä juoksua. + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt juoksu	
11.2.-17.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		35 minuutin kevyt juoksu	
18.2.-24.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 12' vuorotellen 2' reipasta ja 1' kevyttä juoksua. + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		35 minuutin kevyt juoksu	
25.2. - 3.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
4.3. - 10.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 15' vuorotellen 2' reipasta ja 1' kevyttä juoksua. + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
11.3.-17.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
18.3.-24.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		35 minuutin kevyt juoksu	

Treeniohjelma kohti Helsinki10-tapahtumaa 27.4.2019 - tavoitteena maaliinpääsy

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
25.3.-31.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 15' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
1.4.-7.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	
8.4.-14.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 20' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
15.4.-21.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt juoksu	
22.4.-28.4.2019		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				HELSINKI10	