

Treeniohjelma kohti Helsinki10-tapahtumaa 27.4.2019 - tavoitteena 60 - 70 min

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 3 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia) / palautus 3' kävelyä. + 10' vr		50 minuutin kevyt lenkki
21.1.-27.1.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			50 minuutin kevyt lenkki
28.1.-3.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	35 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 3 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia) / palautus 3' kävelyä. + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
4.2.-10.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 15' reipas + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
11.2. - 17.2.2019 Kevyt harjoitusviikko	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
18.2. - 24.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 4 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia) / palautus 3' kävelyä. + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
25.2. - 3.3.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 15' reipas + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
4.3. - 10.3.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			45 minuutin kevyt juoksu
11.3.-17.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 2 x 2 km (21 km:n kilpailuvauhtia) / palautus 4' kävelyä. + 10' vr		1 tunti 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
18.3.-24.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 1x2km + 2 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia) / palautus 3' kävelyä. + 10' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.3.-31.3.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				50 minuutin kevyt juoksu
1.4.- 7.4.2019 Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	10' vr + 20' reipas + 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	45 minuutin kevyt lenkki

Treeniohjelma kohti Helsinki10-tapahtumaa 27.4.2019 - tavoitteena 60 - 70 min

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.4.-14.4.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		10' vr + 25 'reipas + 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 4 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia) / palautus 3' kävelyä. + 10' vr		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
15.4.-21.4.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			10' vr + 3km kova (10km:n kisavauhtia) + 10' vr	
22.4.-28.4.2019 Kisaviikko			30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			HELSINKI10	