

Treeniohjelma kohti Helsinki10-tapahtumaa 27.4.2019 - tavoitteena 45 - 50min

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + 20' reipas + 10' vr		80 minuutin kevyt pitkä lenkki
21.1.-27.1.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + 20' reipas + 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu
28.1.-3.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 1x2km + 3 x 1km (10km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3' kävelyä + 10' vr		90 minuutin kevyt pitkä lenkki
4.2.-10.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 25' reipas (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		90 minuutin kevyt pitkä lenkki
11.2. - 17.2.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			50 minuutin kevyt juoksu
18.2. - 24.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10'-15' vr + 25' reipas (viimeinen 6' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		90 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.2. - 3.3.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km (10km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3' kävelyä + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
4.3. - 10.3.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
11.3.-17.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10'-15' vr + 30' reipas + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
18.3.-24.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 3 x 2 km (21km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3' kävelyä + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.3.-31.3.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		10'-15' vr + 30' reipas + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
1.4. - 7.4.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 5 x 1km (10km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3' kävelyä + 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki

Treeniohjelma kohti Helsinki10-tapahtumaa 27.4.2019 - tavoitteena 45 - 50min

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.4.-14.4.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		15' vr + intervallit 3 x 2 km (21km:n kilpailuvauhtia) / palautus 3' kävelyä + 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		10'-15' vr + 30' reipas + 10' vr	2 tunnin 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		Oma vapaaehtoinen harjoitus	10'-15' vr + 3km kova (10km:n kisavauhtia) + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
22.4.-28.4.2019 Kisaviikko		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		20-30 minuutin kevyt juoksu TAI lepo		HELSINKI10	