

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 1x2km + 3 x 1km (10km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3' kävelyä + 10' vr		90 minuutin kevyt pitkä lenkki
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 25' reipas (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kirstäen) + 10' vr		90 minuutin kevyt pitkä lenkki
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + 20' reipas + 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10'-15' vr + 25' reipas (viimeinen 6' tiukasti oman tuntuman mukaan kirstäen) + 10' vr		90 minuutin kevyt pitkä lenkki
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		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
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + 25' reipas + 10' vr		60 minuutin kevyt juoksu
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10'-15' vr + 30' reipas + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
8	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		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
9	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10'-15' vr + 30' reipas + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
10	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto	15' vr + intervallit 5 x 1km (10km:n kilpailuvauhtia) / palautus 3' kävelyä + 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		10'-15' vr + 30' reipas + 10' vr	1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki
11	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto	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
12	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		Oma vapaaehtoinen harjoitus	10'-15' vr + 3km kova (10 km:n kilpailuvauhtia) + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
<b>Kilpailuviikko</b>		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksu veto		20-30 minuutin kevyt juoksu TAI lepo		<b>HELSINKI10</b>	