

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			40 minuutin kevyt juoksu
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			45 minuutin kevyt juoksu
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
8	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
9	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				50 minuutin kevyt juoksu
10	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	10' vr + 20' reipas + 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 2 x 2 km (21 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 4' kävelyä. + 10' vr		1 tunti 25 minuutin kevyt pitkä lenkki
11	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	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
12	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			10' vr + 3km kova (10 km:n kilpailuvauhtia) + 10' vr	
Kilpailuviikko			30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			HELSINKI10	