

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt juoksu	
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	10' vr + 14' vuorotellen 1' reipasta ja 1' kevyttä juoksua. + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt juoksu	
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		35 minuutin kevyt juoksu	
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	10' vr + 12' vuorotellen 2' reipasta ja 1' kevyttä juoksua. + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		35 minuutin kevyt juoksu	
5	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	
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	10' vr + 15' vuorotellen 2' reipasta ja 1' kevyttä juoksua. + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
8	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		35 minuutin kevyt juoksu	
9	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	10' vr + 15' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu	
10	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	
11	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	10' vr + 20' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu	
12	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt juoksu	
Kilpailuviikko		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				HELSINKI10	