

KOHTI HELSINKI HALF MARATHONIA (TAVOITE 2:00-2:10)	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1		40 minuutin kevyt juoksu		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)		50 minuutin kevyt pitkä lenkki	
Viikko 2		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	10' vr + 20' reipas juoksu + 10' vr		50 minuutin kevyt pitkä lenkki
Viikko 3	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)		40 minuutin kevyt lenkki tai oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	
Viikko 4	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	10' vr + intervallit 4 x 1km / palautus 3' kävelyä. + 10' vr		60 minuutin kevyt pitkä lenkki
Viikko 5	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	10' vr + 20' reipas juoksu (viimeinen 3' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		60 minuutin kevyt pitkä lenkki