

KOHTI HELSINKI HALF MARATHONIA (TAVOITE MAALIINPÄÄSY)	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1		30 minuutin kevyt juoksu		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)		40 minuutin kevyt lenkki	
Viikko 2		30 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)		40 minuutin kevyt lenkki	
Viikko 3	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	15' vr + 16 minuuttia vuorotellen 1' reipasta ja 1' kevyttä juoksua + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)		40 minuutin kevyt lenkki	
Viikko 4	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	30 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)		45 minuutin kevyt lenkki	
Viikko 5	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	15' vr + 20 minuuttia vuorotellen 1' reipasta ja 1' kevyttä juoksua + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)		45 minuutin kevyt lenkki	