



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 6: 12.2. - 18.2.2018	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka -harjoitus		45 minuutin kevyt lenkki	
Vko 7: 19.2. - 25.2.2018	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 15 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka -harjoitus		50 minuutin kevyt lenkki	
Vko 8: 26.2. - 4.3.2018	Runner's Core TAI oma lihaskunto	35 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka -harjoitus		#WeRunHelsinki -treenit	
Vko 9: 5.3. - 11.3.2018	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 3x1km/palautus 3 minuuttia + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka -harjoitus		55 minuutin kevyt lenkki	
Vko 10: 12.3. - 18.3.2018	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka -harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	