



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 6: 12.2.-18.2.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
Vko 7: 19.2. - 25.2.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus	10' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3' kävelyä. + 10' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
Vko 8: 26.2. - 4.3.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		10' vr + 25' reipas juoksu + 10' vr	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus		#WeRunHelsinki - treenit	60 minuutin kevyt juoksu
Vko 9: 5.3. - 11.3.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
Vko 10: 12.3. - 18.3.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus	10' vr + 25' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki