



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12.2.-18.2.2018 Kevyt 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			60 minuutin kevyt juoksu
19.2. - 25.2.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	1 tunti 40 minuutin kevyt lenkki
26.2. - 4.3.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		10' vr + 25' reipas + 10' vr	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	#WeRunHelsinki - treenit	80 minuutin kevyt lenkki
5.3. - 11.3.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus			70 minuutin kevyt lenkki
12.3. - 18.3.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 30' reipas + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Lepo tai kevyt 40- 50 minuutin kevyt lenkki	1 tunti 45 minuutin kevyt lenkki