



	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>19.3.-25.3.2018</b>	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 juoksutekniikkaharjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	
<b>26.3.-1.4.2018</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 20 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr				1 tunti 10 minuutin kevyt lenkki	
<b>2.4.-8.4.2018</b>		40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	
<b>9.4.-15.4.2018</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 3x1km/palautus 3 minuuttia + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	
<b>16.4.-22.4.2018</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		1 tunti 15 minuutin kevyt lenkki	