



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
19.3.-25.3.2018 Kova 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 juoksutekniikkaharjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
26.3.-1.4.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				60 minuutin kevyt juoksu
2.4.-8.4.2018 Kova Harjoitusviikko	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
9.4.-15.4.2018 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 juoksutekniikkaharjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
16.4.-22.4.2018 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 juoksutekniikkaharjoitus			60 minuutin kevyt juoksu