



| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--|--|------------------------------|--|--|---|----------------------------|----------------------------------|
| 19.3.-25.3.2018 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 juoksutekniikkaharjoitus | 15' vr + intervallit 3 x 2 km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr | 50 minuutin kevyt lenkki | 1 tunti 50 minuutin kevyt lenkki |
| 26.3.-1.4.2018 Kevyt Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | | Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus | | 60 minuutin kevyt lenkki |
| 2.4.-8.4.2018 Kova Harjoitusviikko | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | 10' vr + 30' reipas + 10' vr | | Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | 15' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr | 50 minuutin kevyt lenkki | 2 tunnin kevyt lenkki |
| 9.4.-15.4.2018 Kova Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 10' vr + 30' reipas + 10' vr | 50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus | Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | | #WERUNHELSINKI - HARJOITUS | 2 tunnin kevyt lenkki |
| 16.4.-22.4.2018 Kevyt Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | | | Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | Lepo tai kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki | | 60 minuutin kevyt lenkki |