

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
23.4.-29.4.2018 Kisaviikko	oma lihaskunto	10' vr + 10'+4' (10km:n kisavauhtia)/palautus 4'. + 10' vr	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		HELSINKI10 tai oma 10km:n testijuoksu	60 minuutin kevyt lenkki
30.4.-6.5.2018 Kova Harjoitusviikko	oma lihaskunto	10' vr + 35' reipas + 10' vr	60 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		2 tunnin 10 minuutin kevyt lenkki
7.5.-13.5.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 40' reipas + 10' vr	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	1 tunti 10 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin kevyt lenkki Muuten mutta viimeinen 20 ' reippaasti
14.5.-20.5.2018 Kevyt 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			2 tunnin kevyt lenkki
21.5.-27.5.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + intervallit 4 x 3 km (puolikkaan kisavauhti) / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 45' reipas + 10' vr	#WERUNHELSINKI –TREENIT: HMM REITTIKIERROS	
28.5.-3.6.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 5 km (puolikkaan kisavauhtia) palautus 4' + 1km (10km:n kisavauhtia) + 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus			1 tunnin 20 minuutin kevyt lenkki
4.6.-10.6.2018 Kisaviikko	#WERUNHELSINKI -Harjoitus		10' vr + 15' (puolikkaan kisavauhtia) + 10' vr	30 minuutin kevyt juoksu TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		HELSINKI HALF MARATHON	