

 HELSINKI HALF MARATHON	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
23.4.-29.4.2018 Kisaviikko	oma lihaskunto	10' vr + 10' (10km:n kisavauhtia) + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		HELSINKI10 tai oma 10km:n testijuoksu	50 minuutin kevyt juoksu
30.4.-6.5.2018 Kova Harjoitusviikko	oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	15' vr + intervallit 6 x 1 km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 45 minuutin kevyt pitkä lenkki
7.5.-13.5.2018 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 juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kirstäen) + 10' vr		1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki
14.5.-20.5.2018 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			1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu
21.5.-27.5.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 35' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kirstäen) + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	#WERUNHELSINKI – TREENIT: HHM REITTIKIERROS	
28.5.-3.6.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus			1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu
4.6.-10.6.2018 Kisaviikko	#WERUNHELSINKI - Harjoitus		10' vr + 15' (puolikkaan kisavauhtia) + 10' vr			HELSINKI HALF MARATHON	