



| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--|----------------------------------|--|--------------------------|--|------------------|--|------------------|
| 23.4.-29.4.2018 Kisaviikko | oma lihaskunto | 40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | | Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | | HELSINKI10 tai oma 10km:n testijuoksu | |
| 30.4.-6.5.2018 Kova Harjoitusviikko | oma lihaskunto | 15' vr + 20 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr | | 50 minuutin kevyt juoksu TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | | 1 tunti 20 minuutin kevyt lenkki | |
| 7.5.-13.5.2018 Kova Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + 4x1km/palautus 3 minuuttia + 10' vr | | 50 minuutin kevyt juoksu TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | | 1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki | |
| 14.5.-20.5.2018 Kevyt Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 60 minuutin kevyt lenkki | | 60 minuutin kevyt juoksu TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | | 45 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | |
| 21.5.-27.5.2018 Kova Harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + 25 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr | | 50 minuutin kevyt juoksu TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | | #WERUNHELSINKI – TREENIT: HHM REITTIKIERROS | |
| 28.5.-3.6.2018 Kevyt harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 60 minuutin kevyt lenkki | | 50 minuutin kevyt juoksu TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus | | 50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus | |
| 4.6.-10.6.2018 Kisaviikko | #WERUNHELSINKI - Harjoitus | | 30 minuutin kevyt juoksu | | | HELSINKI HALF MARATHON | |