

Treeniohjelma kohti Helsinki Half Marathonia 8.6.2019 - tavoitteena maaliinpääsy

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		30 minuutin kevyt lenkki	
21.1.-27.1.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	<b>15' vr + 16 minuuttia vuorotellen 1' reipasta ja 1' kevyttä juoksua + 10' vr</b>		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt lenkki	
28.1.-3.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt lenkki	
4.2.-10.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	<b>15' vr + 20 minuuttia vuorotellen 1' reipasta ja 1' kevyttä juoksua + 10' vr</b>		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		45 minuutin kevyt lenkki	
11.2.-17.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		45 minuutin kevyt lenkki	
18.2.-24.2.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	<b>15' vr + 15 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr</b>		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		50 minuutin kevyt lenkki	
25.2. - 3.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	35 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		50 minuutin kevyt lenkki	
4.3. - 10.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	<b>15' vr + 3x1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/palautus 3 minuuttia + 10' vr</b>		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		55 minuutin kevyt lenkki	
11.3.-17.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		55 minuutin kevyt lenkki	
18.3.-24.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	
25.3.-31.3.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	<b>15' vr + 20 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr</b>		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	

Treeniohjelma kohti Helsinki Half Marathonia 8.6.2019 - tavoitteena maaliinpääsy

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1.4.-7.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		#WERUNHELSINKI -HARJOITUS	
8.4.-14.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 4x1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/palautus 3 minuuttia + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 10 minuutin kevyt lenkki	
15.4.-21.4.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 15 minuutin kevyt lenkki	
22.4.-28.4.2019		40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				HELSINKI10 tai oma 10km:n testijuoksu	
29.4.-5.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 20 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu TAI Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 20 minuutin kevyt lenkki	
6.5.-12.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 4x1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/palautus 2 minuuttia + 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu TAI Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki	
13.5.-19.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt lenkki		50 minuutin kevyt juoksu TAI Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		45 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	
20.5.-26.5.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 25 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr		60 minuutin kevyt juoksu		#WERUNHELSINKI -HARJOITUS	
27.5.-2.6.2019	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt lenkki			50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus	
3.6.-9.6.2019	#WERUNHELSINKI -HARJOITUS		30 minuutin kevyt juoksu			HELSINKI HALF MARATHON	