

Treeniohjelma kohti Helsinki Half Marathonia 8.6.2019 - tavoitteena 2:00 - 2:10

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30-40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 20 ' reipas juoksu + 10' vr		50 minuutin kevyt lenkki
21.1.-27.1.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	30-40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		40 minuutin kevyt lenkki tai oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	
28.1.-3.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 4 x 1 km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3' kävelyä. + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
4.2.-10.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 20' reipas juoksu (viimeinen 3' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
11.2. - 17.2.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
18.2. - 24.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + intervallit 5 x 1 km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3' kävelyä. + 10' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.2. - 3.3.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 25 ' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
4.3. - 10.3.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
11.3.-17.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 25' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
18.3.-24.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1 km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 2 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
25.3.-31.3.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
1.4.- 7.4.2019 Kova Harjoitusviikko	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki

Treeniohjelma kohti Helsinki Half Marathonia 8.6.2019 - tavoitteena 2:00 - 2:10

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.4.-14.4.2019 Harjoitusviikko	Kova Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
15.4.-21.4.2019 harjoitusviikko	Kevyt Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
22.4.-28.4.2019 Kisaviikko		10' vr + 10' (10km:n kisavauhtia) + 10' vr		40 minuutin kevyt juoksu		HELSINKI10 tai oma 10km:n testijuoksu	50 minuutin kevyt juoksu
29.4.-5.5.2019 Harjoitusviikko	Kova Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		40 minuutin kevyt juoksu	15' vr + intervallit 6 x 1 km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 2 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki
6.5.-12.5.2019 Harjoitusviikko	Kova Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		40 minuutin kevyt juoksu	10' vr + 30' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		2 tunnin kevyt pitkä lenkki
13.5.-19.5.2019 Harjoitusviikko	Kevyt Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus			1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu
20.5.-26.5.2019 harjoitusviikko	Kova Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 35' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		40 minuutin kevyt juoksu	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	
27.5.-2.6.2019 harjoitusviikko	Kevyt Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu
3.6.-9.6.2019 Kisaviikko	#WERUNHELSINKI -HARJOITUS		10' vr + 15' (puolikkaan kisavauhtia) + 10' vr			HELSINKI HALF MARATHON	