

Treeniohjelma kohti Helsinki Half Marathonia 8.6.2019 - tavoitteena 1:45 - 1:50

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.1.-20.1.2019 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		15' vr + intervallit 4 x 1km (10 km:n kisavauhtia)/ palautus 2' kävelyä + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	60 minuutin kevyt lenkki
21.1.-27.1.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki
28.1.-3.2.2019 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 + 25' reipas + 10' vr		70 minuutin kevyt lenkki
4.2.-10.2.2019 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		15' vr + intervallit 1x2km + 3 x 1km (10 km:n kisavauhtia)/palautus 2' kävelyä + 15' vr	Lepo tai kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki	80 minuutin kevyt lenkki
11.2. - 17.2.2019 Kevyt harjoitusviikko	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
18.2. - 24.2.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kisavauhtia) / palautus 2' kävelyä + 15' vr	Lepo tai kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki	1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki
25.2. - 3.3.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 25' reipas + 10' vr	Lepo tai kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki	1 tunti 40 minuutin kevyt lenkki
4.3. - 10.3.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			70 minuutin kevyt lenkki
11.3.-17.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 30' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kisavauhtia)/ palautus 2' kävelyä + 15' vr	Lepo tai kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki	1 tunti 45 minuutin kevyt lenkki
18.3.-24.3.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 30' reipas + 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 3 x 2 km (21km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	50 minuutin kevyt lenkki	1 tunti 50 minuutin kevyt lenkki
25.3.-31.3.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki
1.4.- 7.4.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 30' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	50 minuutin kevyt lenkki	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	2 tunnin kevyt lenkki

Treeniohjelma kohti Helsinki Half Marathonia 8.6.2019 - tavoitteena 1:45 - 1:50

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.4.-14.4.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 35' reipas + 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 6 x 1km (10 km:n kisavauhtia) / palautus 2' kävelyä + 15' vr	50 minuutin kevyt lenkki	2 tunnin kevyt lenkki
15.4.-21.4.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus	kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki		60 minuutin kevyt lenkki
22.4.-28.4.2019 Kisaviikko		10' vr + 10'+4' (10km:n kisavauhtia)/palautus 4'. + 10' vr		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		HELSINKI10 tai oma 10km:n testijuoksu	60 minuutin kevyt lenkki
29.4.-5.5.2019 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 35' reipas + 10' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 3 x 2 km (21km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		2 tunnin 10 minuutin kevyt lenkki
6.5.-12.5.2019 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 kevyt vapaaehtoinen harjoitus	1 tunti 10 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin kevyt lenkki Muuten mutta viimeinen 20 ' reippaasti
13.5.-19.5.2019 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 30' reipas + 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus			2 tunnin kevyt lenkki
20.5.-26.5.2019 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + intervallit 4 x 3 km (puolikkaan kisavauhti) / palautus 3' kävelyä + 15' vr	50 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 45' reipas + 10' vr	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	
27.5.-2.6.2019 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 5 km (puolikkaan kisavauhtia) palautus 4' + 1km (10km:n kisavauhtia) + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus	50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus		1 tunnin 20 minuutin kevyt lenkki
3.6.-9.6.2019 Kisaviikko	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	10' vr + 15' (puolikkaan kisavauhtia) + 10' vr		30 minuutin kevyt juoksu		HELSINKI HALF MARATHON	