

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		55 minuutin kevyt lenkki	
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	<b>15' vr + 20 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr</b>		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki	
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	<b>15' vr + 4x1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/palautus 3 minuuttia + 10' vr</b>		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 10 minuutin kevyt lenkki	
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	45 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 15 minuutin kevyt lenkki	
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	40 minuutin kevyt lenkki, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				<b>10km:n testijuoksu</b>	
8	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	<b>15' vr + 20 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr</b>		50 minuutin kevyt juoksu TAI Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 20 minuutin kevyt lenkki	
9	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	<b>15' vr + 4x1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/palautus 2 minuuttia + 10' vr</b>		50 minuutin kevyt juoksu TAI Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki	
10	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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	
11	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	<b>15' vr + 25 minuuttia reipasta juoksua + 10' vr</b>		60 minuutin kevyt juoksu		1 tunti 40 minuutin kevyt lenkki	
12	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa		60 minuutin kevyt lenkki			50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus	
<b>Kisaviikko</b>			30 minuutin kevyt juoksu			<b>HELSINKI HALF MARATHON</b>	