

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus				70 minuutin kevyt lenkki
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	10' vr + 30' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 2' kävelyä + 15' vr	Lepo tai kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki	1 tunti 45 minuutin kevyt lenkki
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa		60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	10' vr + 30' reipas + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 6 x 1km (10 km:n kisavauhtia)/ palautus 2' kävelyä + 15' vr	Lepo tai kevyt 40-50 minuutin kevyt lenkki	2 tunnin kevyt lenkki
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	10' vr + 35' reipas + 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 3 x 2 km (21km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	50 minuutin kevyt lenkki	2 tunnin kevyt lenkki
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa		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
8	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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
9	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	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
10	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	10' vr + 30' reipas + 10' vr		50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus			2 tunnin kevyt lenkki
11	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	15' vr + intervallit 4 x 3 km (puolikkaan kilpailuvauhti) / palautus 3' kävelyä + 15' vr	50 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus	1 tunti 15 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin kevyt lenkki Muuten mutta viimeinen 30' reippaasti
12	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntaa	10' vr + 5 km (puolikkaan kilpailuvauhtia) palautus 4' + 1km (10km:n kilpailuvauhtia) + 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus	50 minuutin kevyt juoksu tai oma vapaaehtoinen harjoitus		1 tunnin 20 minuutin kevyt lenkki
Kilpailuviikko		10' vr + 15' (puolikkaan kilpailuvauhtia) + 10' vr		30 minuutin kevyt juoksu		HELSINKI HALF MARATHON	