

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vaativa harjoitusviikko	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	30-40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	10' vr + 16' reipas juoksu + 10' vr		40 minuutin kevyt lenkki
1	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
2	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
3	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 2 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
4	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
5	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		30 minuutin kevyt juoksu	10' vr + 30' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
6	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		40 minuutin kevyt juoksu	15' vr + intervallit 5 x 1km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 2 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
7	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus			60 minuutin kevyt juoksu
8	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
9	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
10	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus			1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu
11	30 minuutin kevyt juoksu	10' vr + 35' reipas juoksu (viimeinen 5' tiukasti oman tuntuman mukaan kiristäen) + 10' vr		40 minuutin kevyt juoksu	15' vr + intervallit 3 x 2 km (10 km:n kilpailuvauhtia)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
12	Kevyttä omaa liikuntaa kuten lihaskuntoa	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
Kilpailuviikko		10' vr + 15' (puolikkaan kilpailuvauhtia) + 10' vr		20 minuutin erittäin kevyt juoksu		HELSINKI HALF MARATHON	