

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1	Lepo	Kevyt lenkki 30 minuuttia, kävele tarvittaessa osa.  Lihaskuntotreeni 15–20 minuuttia.	Lepo	Kevyt lenkki 30–40 minuuttia, kävele tarvittaessa osa.	Lepo	Lepo tai valinnainen treeni, kuten jumppa, kävely, spinning, jooga, venyttely tai uinti.	Kevyt lenkki 45 minuuttia, kävele tarvittaessa osa.
2	Lepo	Kuten viikko 1.	Lepo	Kuten viikko 1.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Kuten viikko 1.
3	Lepo	Kevyt lenkki 40 minuuttia. Lihaskuntoa 15–20 minuuttia.	Lepo	Kevyt lenkki 40 minuuttia.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Kevyt lenkki 45–60 minuuttia.
4	Lepo	Lenkki 40 minuuttia, pyri juoksemaan tässä vaiheessa ohjelmaa yhtäjaksoisesti.  Lihaskuntoa 15–20 minuuttia.	Lepo	Lenkki 45 minuuttia.  Jos sinulla on kisaan aikatavoite, kokeile juosta lenkin loppupuolella 20 minuuttia tavoitevauhdilla.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Rauhallinen lenkki 60 minuuttia, pyri juoksemaan koko aika. Älä välitä, vaikka vauhtisi olisi lähellä kävelyvauhtia.
5	Lepo	Lenkki 45 minuuttia.  Lihaskuntoa 15–20 minuuttia.	Lepo	Kiihtyvä lenkki 45–60 minuuttia, juokse lenkin jälkimmäinen puolisko selvästi ensimmäistä nopeammin.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Rauhallinen lenkki 70 minuuttia, kävele halutessasi lopussa.
6	Lepo	Lenkki 45 minuuttia.  Lihaskuntoa 15–20 minuuttia.	Lepo	Kiihtyvä lenkki tai lenkki mäkisellä reitillä 40–45 minuuttia.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Pitkä lenkki 70 minuuttia tai tuntemuksen mukaan, enintään 90 minuuttia.
7	<b>Tällä viikolla voit pitää halutessasi lepoviikon. Juokse sen verran kuin haluat.</b>						
8	Lepo	Lenkki 45 minuuttia.  Lihaskuntoa 15–20 minuuttia.	Lepo	Kiihtyvä lenkki tai lenkki mäkisellä reitillä 40–45 minuuttia.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Lenkki noin 80 minuuttia rauhallisesti.
9	Lepo	Rauhallinen lenkki noin 40 minuuttia, oman tuntemuksen mukaan.	Lepo	Kiihtyvä lenkki 45–50 min. Nosta vauhtia joka kilometrin jälkeen. Palauttele viimeiset 10 minuuttia.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Lenkki 90 minuuttia rauhallisesti.
10	Lepo	Rauhallinen lenkki 30–40 minuuttia.	Lepo	Tasavauhtinen reipas lenkki, noin 45 minuuttia.	Lepo	Lepo tai oma treeni.	Lenkki 60–70 min., testaa halutessasi tavoitevauhtia.
11	<b>Juokse tällä viikolla 50–75 prosenttia tavallisesta määrästä.</b>						
<b>Kisa-viikko</b>		Rauhallinen lenkki, enintään 60 minuuttia.		Avaava, noin 5 kilometrin lenkki, tee kevyitä spurtteja välillä.		<b>Puolimaraton lauantaina tai sunnuntaina.</b>	