

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 40–45 minuuttia, rauhallinen ja hengästy- mätön tahti. Syke enint. 75% maksimista.	Lepo tai tukitreeni: lihaskunto/ lihashuolto, esim. jooga	<b>Kevyt lenkki</b> 30–45 minuuttia	Lepo	<b>Vapaaehtoinen kevyt lenkki</b> 30–45 minuuttia. Jätä tämä pois, jos et ole juossut aiemmin säännöllisesti.	<b>Pitkä lenkki</b> 80 minuuttia rauhallisesti, lyhyitä alle minuutin mittaisia kävelytaukoja tarvittaessa.
2	<b>Kuten viikko 1</b>						
3	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Kevyt lenkki</b> 30–45 min. Muutamia vauhdin kiihdytyksiä matkan varrella.	Lepo	<b>Vapaaehtoinen kevyt lenkki</b> 30–45 min.	<b>Pitkä lenkki</b> 80–90 min, pidä tauot jo minimissä.
4 LEPO- VIIKKO	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Kevyt lenkki</b> 30–45 min. Nosta hieman vauhtia loppua kohti.	Lepo	Lepo	Lepoviikko, ei pitkää lenkkiä. <b>Kevyt lenkki 60 min.</b>
5	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Tempolenkki</b> 50 min: Lämmittely 20 min, reippaampi osuus 20 min, palauttelu 10 min.	Lepo	<b>Vapaaehtoinen kevyt lenkki</b> 30–45 min	<b>Pitkä lenkki</b> 90–95 min, pyri juoksemaan koko matka, muista rauhallinen tahti.
6	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Tempolenkki</b> 50 min, kuten edellisellä viikolla.	Lepo	Ota neljäs lenkki tässä vai- heessa ohjelmaan, ellet ole erityisen väsynyt. 30–45 min oman tuntemuksen mukaan.	<b>Pitkä lenkki</b> 95–100 min, muista ottaa juotavaa mukaan lenkkien piden- tyessä.
7	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Tempolenkki</b> 55 min, tempo-osuus 25 min	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 30–60 minuuttia. Lenkin voi edelleen jättää myös pois jos tarvitset lepoa.	<b>Pitkä lenkki</b> 100–110 min
8 LEPO- VIIKKO	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 30–45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min, lepoviikolla tempon voi jättää väliin. Kevyitä vauhdin vaihteluita välillä.	Lepo	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 60–70 min
9	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Tempolenkki</b> 60 min, tempo-osuus 30 min. Vaihtoehtoisesti reipas lenkki mäkisessä maastossa.	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 30–60 min	<b>Pitkä lenkki</b> 110–115 min
10	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Tempolenkki</b> 60 min, kuten viikolla 9.	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 30–60 min	<b>Pitkä lenkki</b> 115–120 min, ota tarpeen mukaan lisäenergiaa lenkille (geeli, keksejä tms).
11	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Tempolenkki</b> 65 min, tempo-osuus 35 min	Lepo	Vapaaehtoinen kevyt lenkki, pitkien lenkkien pidentyessä lepokin voi olla paikallaan.	<b>Pitkä lenkki</b> 120–130 minuuttia
12 LEPO- VIIKKO	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45 min	Lepo tai tukitreeni	<b>Kevyt lenkki</b> 45–60 minuuttia, ei tempoa lepoviikolla.	Lepo	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> oman tuntemuk- sen mukaan, enintään 80 min.
13	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 45–60 min Voit halutessasi pidentää lenkkiä aiemmasta vartilla.	Lepo tai tukitreeni	<b>Tempolenkki</b> 60 min kuten aiemmin tai vaihto- ehtoisesti kiihtyvä lenkki niin, että toinen puolisko on selvästi nopeampi kuin ensimmäinen.	Lepo	Vapaaehtoinen lyhyt lenkki	<b>Pitkä lenkki</b> 140–160 min. Jos sinulla on kisaan aikataavoite, kokeile juosta 30 min. lenkin loppupuolella maratonin tavoitevauhdilla.
14	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 60 min, muista rauhallinen tahti lenkkien pidentyessä	Lepo tai tukitreeni	Tempo, mäkinen lenkki tai kiihtyvä oman valinnan mukaan. 60 min	Lepo	Vapaaehtoinen lyhyt lenkki	<b>Pitkä lenkki</b> 150–170 minuuttia
15	Lepo	<b>Kevyt lenkki</b> 60 min	Lepo tai tukitreeni	Tempo, mäki tai kiihtyvä oman valinnan mukaan. 60 min	Lepo	Vapaaehtoinen lyhyt lenkki	<b>Pitkä lenkki</b> 180–190 minuuttia tai vaihtoehtoisesti noin 27–30 kilometriä.
16	<b>Kisavalmistautuminen viikko 1:</b> Juokse tällä viikolla enintään puolet edellisviikon määrästä, pisin lenkki enintään 75 minuuttia.						
17	<b>Kisavalmistautuminen viikko 2:</b> Juokse tällä viikolla kolmannes viikon 16 määrästä, pisin lenkki noin 60 minuuttia.						
18	<b>Maratonviikko:</b> Juokse enintään pari lyhyttä verryttelevää lenkkiä korkeintaan 30 minuuttia. Maraton lauantaina tai sunnuntaina.						