

	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5	Päivä 6	Päivä 7
Viikko 1		Rauhallinen juoksulenkki 20 min		Rauhallinen juoksulenkki 20 min		Rauhallinen juoksulenkki 30 min	
Viikko 2		Rauhallinen juoksulenkki 25 min		Rauhallinen juoksulenkki 25 min		Rauhallinen juoksulenkki 35 min	
Viikko 3		Rauhallinen juoksulenkki 30 min		10 minuuttia <b>rauhallista juoksua</b> , 10 minuutin <b>vauhtileikki</b> asfaltilla, hiekkatiellä tai maastossa. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		Rauhallinen juoksulenkki 40 min	
Viikko 4		Rauhallinen juoksulenkki 30 min		10 minuuttia <b>rauhallista juoksua</b> , 15 minuutin <b>vauhtileikki</b> asfaltilla, hiekkatiellä tai maastossa. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		Rauhallinen juoksulenkki 45 min	
Viikko 5		Rauhallinen juoksulenkki 30 min		30 minuutin <b>Indoor Running</b> tai <b>intervallit</b> ulkona tai juoksumatolla: 10 minuutin <b>lämmittely</b> , 10 x 30 sekuntia <b>kovaa</b> juoksua ja 1 minuutin tauot välissä. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		Rauhallinen juoksulenkki 35 min	

<b>Viikko 6</b>		10 minuuttia <b>rauhallista juoksua</b> , yhteensä 20 minuuttia juoksua, jossa juostaan <b>vuorotellen</b> 5 minuuttia <b>keskikovaa</b> vauhtia ja 5 minuuttia <b>rauhallisesti</b> .		<b>Rauhallinen juoksulenkki</b> 30 min		<b>Rauhallinen juoksulenkki</b> 45 min	
<b>Viikko 7</b>		30 minuutin <b>Indoor Running</b> tai <b>intervallit</b> ulkona tai juoksumatolla: 10 minuutin <b>lämmittely</b> , 10 x 45 sekuntia <b>kovaa</b> juoksua ja 1 minuutin tauot välissä. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		<b>Vauhti</b> – 10 minuuttia <b>rauhallista</b> juoksua, 6 minuuttia <b>kovaa</b> tai 4 minuuttia <b>rauhallista</b> juoksua x 2.		<b>Rauhallinen juoksulenkki</b> 50 min	
<b>Viikko 8</b>		30 minuutin <b>Indoor Running</b> tai <b>intervallit</b> ulkona tai juoksumatolla: 10 minuutin <b>lämmittely</b> , 10 x 60 sekuntia <b>kovaa</b> juoksua ja 1 minuutin tauot välissä. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		10 minuuttia <b>rauhallista</b> juoksua, 20 minuutin <b>vauhtileikki</b> – mielellään maastossa. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		<b>Rauhallinen juoksulenkki</b> 55 min	
<b>Viikko 9</b>		<b>Vauhti</b> – 10 minuuttia <b>rauhallista</b> juoksua, 8 minuuttia <b>kovaa</b> tai 2 minuuttia <b>rauhallista</b> juoksua x 2.		30 minuutin <b>Indoor Running</b> tai <b>intervallit</b> ulkona tai juoksumatolla: 10 minuutin <b>lämmittely</b> , 10 x 90 sekuntia <b>kovaa</b> juoksua ja 1 minuutin tauot välissä. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		<b>Rauhallinen juoksulenkki</b> 35 min	
<b>Viikko 10</b>		30 minuutin <b>Indoor Running</b> tai <b>intervallit</b> ulkona tai juoksumatolla: 10 minuutin <b>lämmittely</b> , 5 x 60 sekuntia <b>kovaa</b> juoksua ja 1 minuutin tauot välissä. Lopuksi 5 minuuttia <b>rauhallista</b> hölkkää.		<b>Rauhallinen juoksulenkki</b> 20 min		<b>10 KILOMETRIN JUOKSU</b>	