

Peruskuntokausi 1							
Viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
15	peruskunto kävely/ hölkkä 30min	lihaskunto	peruskunto kävely/ hölkkä 30min	venyttely/ kehonhuolto	peruskunto reipas kävely 1h	lepopäivä	lepopäivä
16	peruskunto kävely/ hölkkä 30min	lihaskunto	peruskunto kävely/ hölkkä 30min	venyttely/ kehonhuolto	peruskunto reipas kävely 1h	lepopäivä	lepopäivä
17	peruskunto kävely/ hölkkä 30min	lihaskunto	peruskunto kävely/ hölkkä 30min	venyttely/ kehonhuolto	peruskunto reipas kävely 1h	lepopäivä	lepopäivä
18 kevyt	kävely 1h	venyttely/ kehonhuolto	kävely 1h	venyttely/ kehonhuolto	lihaskunto	lepopäivä	lepopäivä
Peruskuntokausi 2							
Viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
19	peruskunto kävely/ hölkkä 30min-1h	lihaskunto	peruskunto kävely/ hölkkä 30min-1h	venyttely/ kehonhuolto	intervalli kävely ja juoksu 20- 30min	lepopäivä	lepopäivä
20	peruskunto kävely/ hölkkä 30min-1h	lihaskunto	peruskunto kävely/ hölkkä 30min-1h	venyttely/ kehonhuolto	intervalli kävely ja juoksu vk 20- 30min	lepopäivä	lepopäivä
21	peruskunto kävely/ hölkkä 30min-1h	lihaskunto	peruskunto kävely/ hölkkä 30min-1h	venyttely/ kehonhuolto	intervalli kävely ja juoksu vk 20- 30min	lepopäivä	lepopäivä
22 kevyt	peruskunto kävely/ hölkkä 1h	venyttely/ kehonhuolto	peruskuntok ävely/ hölkkä 1h	venyttely/ kehonhuolto	lihaskunto	lepopäivä	lepopäivä

VALMISTAVA KAUSI 1 (lisätään VK harjoittelua!)							
Viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
23	intervalli kävely ja juoksu (vk) 30min	lihaskunto	pitkä peruskunto 1-1,5h	Tasavauhtinen (pk) 30min	kehonhuolto + kävelylenkki	lepopäivä	lepopäivä
24	intervalli kävely ja juoksu (vk) 30min	lihaskunto	pitkä peruskunto 1-1,5h	Tasavauhtinen (pk) 30min	kehonhuolto + kävelylenkki	lepopäivä	lepopäivä
25	intervalli kävely ja juoksu (vk) 30min	lihaskunto	pitkä peruskunto 1-1,5h	Tasavauhtinen (pk) 30min	kehonhuolto + kävelylenkki	lepopäivä	lepopäivä
26 kevyt	pitkä peruskunto 1-1,5h	kehonhuolto + kevyt kävelylenkki	pitkä peruskunto 1-1,5h	kehonhuolto + kevyt kävelylenkki	lihaskunto	lepopäivä	lepopäivä
VALMISTAVA KAUSI 2							
viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
27	5 Kilometriä kevyellä hölkällä ja kävelyllä	lihaskunto	Pitkä peruskuntolenkki	Kehonhuolto /venyttely + kävelylenkki	5 kilometrin juoksu	lepopäivä	lepopäivä
28	5 Kilometriä kevyellä hölkällä ja kävelyllä	lihaskunto	Pitkä peruskuntolenkki	Kehonhuolto /venyttely + kävelylenkki	5 kilometrin harjoitusjuoksu	lepopäivä	lepopäivä
29	5 Kilometriä kevyellä hölkällä ja kävelyllä	lihaskunto	Pitkä peruskuntolenkki	Kehonhuolto /venyttely + kävelylenkki	5 kilometrin harjoitusjuoksu	lepopäivä	lepopäivä
30 VALMISTAVA VIIKKO	Kävelylenkki + kehonhuolto	Kävelylenkki + kehonhuolto	Kävelylenkki + kehonhuolto	Valmistava harjoitus	Lepopäivä	5 KILOMETRIN TESTIJUOKSU	