

Peruskunto 4 viikkoa							
VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1		Keskipitkä juoksu 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Intervalli 35 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 5 min			Pitkä juoksu 1h05min, 10 min lämmöt, harjoitus 20 min alue 1-2, 30 min alue 2-3, palauttelu 5 min
2		Keskipitkä juoksu 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Intervalli 35 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 5 min			Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 20 min alue 1-2, 35 min alue 2-3, palauttelu 5 min
3		Keskipitkä juoksu 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Intervalli 35 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 5 min			Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 20 min alue 1-2, 45 min alue 2-3, palauttelu 5 min
4		Keskipitkä juoksu 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Intervalli 35 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 5 min			Pitkä juoksu 50min, 10 min lämmöt, harjoitus 20 min alue 1-2, 15 min alue 2-3, palauttelu 5 min

Lämmittelyt: sykelue 1-2  
Harjoitus: sykealue 3  
Palauttelu: sykealue 1-2

Lämmittelyt: sykelue 1-2  
Harjoitus: sykealue 3  
Palauttelu: sykealue 1-2

Valmistautuminen 6 viikkoa							
VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1	Keskipitkä juoksu 45 min, lämmöt 10 min, harjoitus 30 min, palauttelu 5 min		Intervalli 40 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 10 min		Kevyt hölkkä 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 50 min alue 2, sis. 5 min alue 3, palauttelu 5 min
2	Keskipitkä juoksu 45 min, lämmöt 10 min, harjoitus 30 min, palauttelu 5 min		Intervalli 40 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 10 min		Kevyt hölkkä 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 50 min alue 2, sis. 5 min alue 3, palauttelu 5 min
3	Keskipitkä juoksu 45 min, lämmöt 10 min, harjoitus 30 min, palauttelu 5 min		Intervalli 40 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 10 min		Kevyt hölkkä 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 50 min alue 2, sis. 5 min alue 3, palauttelu 5 min
4	Keskipitkä juoksu 55 min, lämmöt 10 min, harjoitus 40 min, palauttelu 5 min		Intervalli 40 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 10 min		Kevyt hölkkä 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 50 min alue 2, sis. 5 min alue 3, palauttelu 5 min
5	Keskipitkä juoksu 55 min, lämmöt 10 min, harjoitus 40 min, palauttelu 5 min		Intervalli 40 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 10 min		Kevyt hölkkä 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 50 min alue 2, sis. 5 min alue 3, palauttelu 5 min
6	Keskipitkä juoksu 55 min, lämmöt 10 min, harjoitus 40 min, palauttelu 5 min		Intervalli 40 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 10 min		Kevyt hölkkä 35 min, lämmöt 10 min, harjoitus 20 min, palauttelu 5 min		Pitkä juoksu 1h10min, 10 min lämmöt, harjoitus 50 min alue 2, sis. 5 min alue 3, palauttelu 5 min

Lämmittelyt: sykalue 1-2  
Harjoitus: sykealue 3  
Palauttelu: sykealue 1-2

Lämmittelyt: sykalue 1-2  
Vedot: sykealue 4  
Palauttelu: sykealue 1-2

Lämmittelyt: sykalue 1-2  
Harjoitus: sykealue 3  
Palauttelu: sykealue 1-2

Lämmittelyt: sykalue 1-2  
Harjoitus: sykealue 2/3  
Palauttelu: sykealue 1-2

Viimeistely 2 viikkoa							
VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1	Keskipitkä juoksu 45min, lämmöt 10 min, harjoitus 30 min, palauttelu 5 min		Intervalli 35 min: lämmöt 16 min, vedot 2x5 min alue 4, palauttelu 2 min sarjojen välillä alue 2, palauttelu 5 min		Keskipitkä juoksu 45min, lämmöt 10 min, harjoitus 30 min, palauttelu 5 min		Pitkä juoksu 1h05min, 10 min lämmöt, harjoitus 50min alue 1-2, palauttelu 5 min
2	Keskipitkä juoksu 40min, lämmöt 10 min, harjoitus 25min, palauttelu 5 min			Kevyt hölkkä 30 min, lämmöt 10 min, harjoitus 15 min, palauttelu 5 min			10 km kisa/testijuoksu
	Lämmittelyt: sykelue 1-2 Harjoitus: sykealue 3 Palauttelu: sykealue 1-2		Lämmittelyt: sykelue 1-2 Harjoitus: sykealue 3 Palauttelu: sykealue 1-2	Lämmittelyt: sykelue 1-2 Harjoitus: sykealue 3 Palauttelu: sykealue 1-2	Lämmittelyt: sykelue 1-2 Harjoitus: sykealue 3 Palauttelu: sykealue 1-2		Lämmittelyt: sykelue 1-2 Harjoitus: sykealue 3 Palauttelu: sykealue 1-2