

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1. viikko			Kävele 5 min, juokse 2 min. Pidä pieni tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele 5 min, juokse 2 min. Pidä pieni tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
2. viikko	Kävele 5 min, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Kävele 3 min, juokse 4 min. Pidä pieni tauko, käänny ja juokse 4 min, kävele 3 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele 3 min, juokse 4 min. Pidä pieni tauko, käänny ja juokse 4 min, kävele 3 min.	Kävele tai pyöräile rauhallisesti 30 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
3. viikko	Kävele 3 min, juokse 4 min. Pidä pieni tauko, käänny ja juokse 4 min, kävele 3 min.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Kävele 5 min, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele 5 min, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Kävele tai pyöräile rauhallisesti vähintään 30 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
3. viikko	Kävele 1 min, juokse 5 min. Pidä ½ min tauko. Käänny juokse 5 min. ja kävele 1 min.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Kävele 1 min, juokse 7 min, kävele 2 min, juokse 7 min, käänny ja kävele reippaasti kotiin.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele 1 min, juokse 7 min, kävele 2 min, juokse 7 min, käänny ja kävele reippaasti kotiin.	Kävele tai pyöräile rauhallisesti vähintään 45 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
4. viikko	Juokse 10 min ja käänny. Juokse 10 min taukoja pitämättä kotia kohti.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 7½ min. Käänny pitämättä taukoa ja juokse 7½ min kotiin.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 7½ min. Käänny pitämättä taukoa ja juokse 7½ min kotiin.	Tunnin rauhallinen kävely- tai pyöräilylenkki.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
4. viikko	Juokse 9 min. Käänny pitämättä taukoa. Juokse 9 min kotiin.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 12 min, käänny. Juokse 12 min kotia kohti taukoa pitämättä.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 12 min, käänny. Juokse 12 min kotia kohti taukoa pitämättä.	Tee ½ - 1 tunnin rauhallinen kävely- tai pyöräilylenkki.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
5. viikko	Juokse 30 min lenkki rauhallisesti.	Tee 30 min rauhallinen kävely- tai pyöräilylenkki tai pidä lepoa.	Juokse rauhallinen 20 min lenkki	Tee 30 min rauhallinen kävely- tai pyöräilylenkki tai pidä lepoa.	Juokse kiihtyvästi 30min	Rauhallinen, palautteleva kävely- tai pyöräilylenkki 45 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
6. viikko	Juokse 20 min. Juokse 5 x 1 min reipasta vauhtia ja muuten rauhallisemmin.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Tee rauhallinen ja rento 30 min juoksulenkki.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Tee rauhallinen ja rento 30 min juoksulenkki.	Rauhallinen tunnin kävely- tai pyöräilylenkki	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
7. viikko	Juokse 5 km ja vielä 5 min. Käänny kotiinpäin ja juokse vielä 5 min.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 5 km!	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 35 rauhallisesti	½ - 1 tunnin kävely- tai pyöräilylenkki	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
8. viikko	Juokse 5 km + 10 min. Käänny ja juokse rauhallisesti vielä 10 min.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 30 min intervaleina, joiden määrän ja vauhdin määrää itse. (pyrähdellen)	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 30 min intervaleina, joiden määrän ja vauhdin määrää itse. (pyrähdellen)	30 min kävely- tai pyöräilylenkki	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
9. viikko	Intervalliharjoittelu. 1 min kovaa, 2 min rauhallisesti. Yhteensä 30 min.	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Kävele reippaasti tai juokse rennosti 30 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele reippaasti tai juokse rennosti 30 min.	Vapaa!	VITONEN TAI KYMPPI?

Sastamalan kaupungin juoksukoulu, aloittelijat 2018, viikot 1-9, 36-44