

TAVOITTEENA KYMPPI

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä
Kevyt peruskestävyysharjoitus 6-10 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus	Tavoitevauhtiharjoitus 4-6 x 1 km vauhdikkaasti, noin kympin tavoitevauhtia 3 min kävely - hölkkäpalautus	Kevyt peruskestävyysharjoitus 4-8 km rauhallisesti	LEPO	Kevyt peruskestävyysharjoitus 6-10 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus
	Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3km	Kevyt lihaskuntoharjoitus		
6. päivä	7. päivä	8. päivä	9. päivä	10. päivä
Vauhtiharjoitus 6-10 x 400m kympin tavoitevauhtia hieman nopeammin / 200m kävely Hölkkäpalautus 1min 30 s	Pitkä peruskestävyysharjoitus 12-20 km rauhallisesti	LEPO	Kevyt peruskestävyysharjoitus 6-10 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus	Tavoitevauhtiharjoitus 2-4 x 2 km lähes kympin tavoitevauhtia 3 min kävely - hölkkäpalautus
Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3 km				Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3km
11. päivä	12. päivä	13. päivä	14. päivä	
Kevyt peruskestävyysharjoitus 4-8 km hyvin rauhallisesti	Vauhtiharjoitus 6-10 x 200m kympin tavoitevauhtia selvästi nopeammin / 200m kävely Hölkkäpalautus 1 min 30 s	Pitkä peruskestävyysharjoitus 12-20 km rauhallisesti	LEPO	
Kevyt lihaskuntoharjoitus	Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3 km			

renta

Kahden viikon harjoitusohjelma 10 km:n mittaiseen juoksukisaan tähtäävälle kuntojuoksijalle. Ohjelma on laadittu siten, että sitä voi toistaa 2-3 kk:n ajanjakson ilman välipäiviä.

Juoksumäärissä ja toistojen määrissä on n 1/3 vaihteluväli. Alarajalla tähdätään 50-45 min kympin tulokseen. Ylärajalla noin 40 min kympin tulokseen, jopa tämän alle.