

TAVOITTEENA PUOLIMARATON

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä
Kevyt peruskestävyysharjoitus 8-12 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus	Tavoitevauhtiharjoitus 6-10 km vauhdikkaasti, puolimaratonin tavoitevauhtia	Kevyt peruskestävyysharjoitus 6-10 km rauhallisesti	LEPO	Kevyt peruskestävyysharjoitus 8-12 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 4-6 x 1 km noin kympin kilpailuvauhtia 3 min kävely-hölkäpalautus	Pitkä peruskestävyysharjoitus 15-22 km rauhallisesti	LEPO	Kevyt peruskestävyysharjoitus 8-12 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus	Tavoitevauhtiharjoitus 8-12 km lähes puolimaratonin tavoitevauhtia
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 6-8 x 400m noin Cooperin testin vauhdilla / 200m kävely Hölkäpalautus 1 min 30 s	Pitkä peruskestävyysharjoitus 18-25 km rauhallisesti	LEPO	
Kevyt lihaskuntoharjoitus	Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3 km			

renta

Kahden viikon harjoitusohjelma puolimaratonille 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 2h alitukseen ja ylärajalla 1h 40 min alitukseen.