Syyskauden alustava ohjelma 4.9.-18.12.2019

Treenit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn lisäksi hieman juoksutekniikkaa ja koordinaatioliikkeitä.
Paikkana ensisijaisesti Otaniemen urheilukenttä.

04.09.19	4-5x 6min vedot/ 1½ min palautus
11.09.19	Vauhtileikittely/Fartlek: 12 min kovavauhtista juoksua + 5 min hölkkäpalautus + 5 min kevyttä juoksua sisältäen 2-3 x 20 sekunnin spurttia omaan tahtiin + 5 min helppoa juoksua sisältäen 3-4 rytminvaihdosta + 1 min nopeavauhtinen veto + 5 min palauttava hölkkä
18.09.19	Testijuoksu 5 km
25.09.19	Pyramidiharjoitus. 2x (200m+400m+800m+400m+200m/200m hissuttelupalautus/4min sarjapalautus)
02.10.19	Määräintervalli. 20x 400m (10km-kilpailuvauhti/30s palautushölkkä)
09.10.19	3-5x 1000m/ 1½ min palautus
16.10.19	Kenialainen vauhtileikittely 30-45 min (10-15x1 min kovaa/2 min palauttelua)
23.10.19	Pitkät vedot. 3x 2000m/ 3min palautus
30.10.19	Pyramidiharjoitus. 2min+ 4min + 6min + 8min + 6min + 4min + 2min/ 1min hölkkäpalautus vetojen välillä
06.11.19	Lyhyet sarjat. 6x (2x 200m /30s toistopalautus/ 3 min sarjapalautus)
13.11.19	Vauhtileikittely. 2x (6x 2min kovaa juoksua/2min palautus/4min sarjapalautus)
20.11.19	Mahdollinen 5km testijuoksu. Paikka: Esport Arena. Vaihtoehtona: Pitkä vauhtikestävyysharjoitus 30min rytmin vaihdoksilla
27.11.19	3-5x 1000m/ 2min palautus
04.12.19	Määräintervalli. 20x 400m (10km-kilpailuvauhti/30s palautushölkkä)
11.12.19	Vauhtileikittely/Fartlek. Jokainen tekee vuorollaan rytminvaihdon ja kiihdytyksen, johon muiden pitää vastata
18.12.19	Pyramidiharjoitus. 2x (100m+200m+300m+200m+100m/100m hissuttelupalautus/2min sarjapalautus)