

Juokse ensimmäinen kilometrisi

	Lenkki 1	Lenkki 2	Lenkki 3
Viikko 1	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 1 min, kävele 1 min, toista 5 kertaa.→ Kävele reippaasti 10 min.	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 1 min, kävele 1 min. Toista 7 kertaa.→ Kävele reippaasti 10 min.	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 2 min, kävele 1 min. Toista 5 kertaa.→ Kävele reippaasti 10 min.
Viikko 2	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 3 min, kävele 1 min. Toista 5 kertaa.→ Kävele reippaasti 10 min.	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 3 min, kävele 1 min. Toista 5 kertaa.→ Kävele reippaasti 10 min.	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 3 min, kävele 1 min. Toista 5 kertaa.→ Kävele reippaasti 10 min.
Viikko 3	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 4 min, kävele 2 min. Toista 3 kertaa.→ Kävele reippaasti 10 min.	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse 5 min, kävele 5 min, juokse 5 min.→ Kävele reippaasti 10 min.	<ul style="list-style-type: none">→ Kävele reippaasti 10 min.→ Juokse rauhallisesti 1 km matka.→ Kävele reippaasti 10 min.