

Ez az edzésterv tapasztalt, megfelelő erőnléttel és állóképességgel rendelkező futóknak szól. Az edzésterv heti 5-6 futást tartalmaz, regeneráló, „kenyai dombok” és hosszútávú futásokat alkalmaz az erőnlét és az állóképesség fejlesztéséhez, határérték futást a tempó tartásának javításához, és hosszú, 10 illetve 5 km-es szakaszokból álló váltott ütemű edzéseket a versenytempó eléréséhez és a sebesség javításához. Emellett érdemes fitneszgépes edzésekkel, pilátes vagy aerobik tornával javítanunk kondícionkat. Az edzésnek ezen a szintjén már nagyon fontos, hogy hallgassunk a testünkre, és ha szükséges, iktassunk be egy extra pihenő- vagy regeneráló-dásra szolgáló napot.

HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	30 perces regeneráló futás	5 x 5 perces határérték futás, menetek között 2 perces pihenő kocogással	30 perces regeneráló futás	4 x 5 perc futás dimbes-dombos tájon határérték intenzitással, menetek között 2 perces pihenővel	PIHENÉS	2 x 10 perc kenyai dombok futás, kaptatón meghúzva	90 perces hosszú futás
2	30 perces regeneráló futás	2 x 10 perces határérték futás, menetek között 2 perces pihenő kocogással	30 perces regeneráló futás	45 perces állandó futás benne 5 x 2 perc futás 10 km/ó-s tempóval, menetek között 1 perces pihenő kocogással	PIHENÉS	20 perc kenyai dombok futás, kaptatón meghúzva	90 perces hosszú futás
3	40 perces regeneráló futás	3 x 7 perces határérték futás, majd 3 perces 10 km/ó-s tempójú futás, menetek között 2 perces pihenő kocogással	60 perces fitneszgépes edzés	váltott ütemű 4 x 5 perces futás 10 km/ó-s tempóval, 2 perces pihenő kocogással	30 perces regeneráló futás	6 x 4 perc futás dimbes-dombos tájon határérték intenzitással, menetek között 1 perces pihenő kocogással	90 perces hosszú futás
4	PIHENÉS	2 x 5 x 2 perces 10 km/ó-s tempójú futás, menetek között 60 másodperces és 3 perces pihenő kocogással	40 perces fitneszgépes edzés	45 perces regeneráló futás	PIHENÉS	60 perces fitneszgépes edzés	60 perc könnyű futás
5	60 perces fitneszgépes edzés	4 x 6 perces határérték futás, majd 3 perces 10 km/ó-s tempójú futás, menetek között 2 perces pihenő kocogással	45 perces regeneráló futás	váltott ütemű 5 x 5 perces futás 10 km/ó-s tempóval, 3 perces pihenő kocogással	PIHENÉS	30 perc futás, benne 6 x 2 perces futás 5 km/ó-s tempóval, menetek között 2 perces pihenő kocogással	90 perc hosszú futás
6	45 perces regeneráló futás	60 perces futás, benne 30 perc futás határérték tempón	60 perces fitneszgépes edzés	3 x 10 perces futás 10 km/ó-s tempóval, 5 perces pihenő kocogással	PIHENÉS	6 x 2 perces futás 5 km/ó-s tempóval, menetek között 2 perces pihenő kocogással	90 perc hosszú futás
7	45 perces regeneráló futás	váltott ütemű 4 x 5 perces futás 10 km/ó-s tempóval, 2 perces pihenő kocogással	40 perces fitneszgépes edzés	30 perces regeneráló futás	PIHENÉS	15 perces regeneráló futás, benne 5 x 20 másodperc sprintekkel	2 x 5 km futás 10 km/ó-s tempóval, menetek között 10 perces pihenővel
8	45 perces regeneráló futás	váltott ütemű, 2 x 3 x 5 perces futás 10 km/ó tempóval, 1 és 3 perces pihenőkkel	35 perces regeneráló futás	váltott ütemű 2 x 10 perces futás határérték intenzitással, 5 perces pihenő kocogással	PIHENÉS	2 x 4 x 2 perces futás 5 km/ó tempóval, 1 és 3 perces pihenőkkel	90 perces hosszú futás
9	PIHENÉS	váltott ütemű, 4 x 2 km-es futás 10 km/ó-s tempóval, 90 másodperces pihenőkkel	30 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 20 perc futás határérték intenzitással	PIHENÉS	váltott ütemű, 2 x 3 x 1 km-es futás 5 km/ó tempóval, 1 és 3 perces pihenőkkel	90 perces könnyű hosszú futás
10	30 perces regeneráló futás	váltott ütemű, 10 x 60 másodperces futás 5 km/ó-s tempóval, 60 másodperces pihenőkkel	30 perces fitneszgépes edzés	váltott ütemű, 2 x 5 x 30 másodperces futás 5 km/ó-s tempóval, 60 másodperces és 3 perces pihenőkkel	15 perces regeneráló futás, benne 5 x 20 másodperc sprintekkel	5 km-es verseny	60 perces nagyon könnyű hosszú futás
11	PIHENÉS	4 x 6 perces határérték futás, majd 3 perces 10 km/ó-s tempójú futás, menetek között 3 perces pihenő kocogással	45 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 30 perc határérték intenzitású futás	PIHENÉS	váltott ütemű, 3 x 10 perces futás 10 km/ó tempóval, 5 perces pihenőkkel	60 perces nagyon könnyű hosszú futás
12	PIHENÉS	váltott ütemű, 2 x 5 x 60 másodperces futás 5 km/ó-s tempóval, 60 másodperces pihenőkkel	30 perces regeneráló futás	váltott ütemű, 8 x 30 másodperces futás 5 km/ó-s tempóval, 30 másodperces pihenőkkel	PIHENÉS	15 perces regeneráló futás, benne 5 x 20 másodperc sprintekkel	10 km-es verseny