

Fontos, hogy erőnlétünket fokozatosan építsük fel és elkerüljük a túledzést. Javasolt kezdetben a futásokat 10-20 perc hosszúságra szorítani és a hétfégi nagyobb távú futások hosszát fokozatosan növelnünk.

Alapvetően három futás van hetente: az egyiket társalgó tempóban, a másikat némileg intenzívebben kell megtennünk, míg a harmadik egy hosszabb távú futás. A köztes napokon vagy pihenünk, vagy heti egy-két alkalommal fitneszgépes edzéssel, pilátesszel regenerálódjunk, ahogy szervezetünk megkívánja. Amennyiben szervezetünk számára még új az edzéssel járó terhelés, adjunk időt, míg testünk megszokja az igénybevételt és ne erőltessük meg magunkat, mivel ez ájuláshoz, sérüléshez vezethet.

HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	PIHENÉS	5 perces regeneráló futás, 5 perc séta - kétszeri ismétlés	30 perces fitneszgépes edzés	5 perces regeneráló futás, 5 perc séta - kétszeri ismétlés	PIHENÉS	45 perc kerékpározás	5 perc regeneráló futás, 5 perc séta - háromszori ismétléssel
2	20 perces nyújtó edzés vagy jóga óra	PIHENÉS	30 perces fitneszgépes edzés	5 perc séta, 10 perc futás - kétszeri ismétlés	PIHENÉS	60 perc feszes séta	7 perc regeneráló futás, 3 perc séta - háromszori ismétléssel
3	PIHENÉS	20 perces regeneráló futás	40 perces fitneszgépes edzés	10 perc könnyű futás, majd 3 x 2 perc határértéken futás 2 perc pihenő kocogásokkal, majd 10 perc könnyű futás	PIHENÉS	60 perc kerékpározás	25 perc könnyű futás
4	30 perces fitneszgépes edzés	PIHENÉS	30 perces fitneszgépes edzés	20 perc futás dimbes-dombos tájon	PIHENÉS	30 perc regeneráló futás	30 perc könnyű futás
5	PIHENÉS	30 perces fitneszgépes edzés	4 x 3 perc határérték futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	PIHENÉS	40 perces fitneszgépes edzés	25 perc futás kaptatón - kaptatón intenzív futással	40 perc hosszú futás
6 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS	4 x 3 perc határérték futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	2 x 20 perces fitneszgépes edzés	35 perc könnyű futás	PIHENÉS	PIHENÉS vagy úszás	45 perc hosszú futás
7	PIHENÉS	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	2 x 6 perc határérték futás, menetek között 3 perces pihentető kocogással	PIHENÉS	30 perc futás, benne 6 x 60 másodperc Fartlek futás, menetek között 60 másodperces pihenő kocogással	60 perc kerékpározás	50 perc hosszú futás
8	PIHENÉS	30 perces fitneszgépes edzés	30 perces futás, benne 10 perces határérték intenzitású futás	PIHENÉS	6 x 3 perces határérték futás, menetek között 90 másodperces pihenő kocogással	60 perc kerékpározás	30 perc regeneráló futás
9	PIHENÉS	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	40 perces futás, benne 2 x 8 perces határérték intenzitású futás, menetek között 4 perces pihentető kocogással	PIHENÉS	5 x 4 perces határérték futás, menetek között 90 másodperces pihenő kocogással	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	55 perc hosszú futás
10	PIHENÉS	2 x 20 perces fitneszgépes edzés	PIHENÉS	2 x 10 perc határérték futás 3 perc pihenő kocogásokkal	PIHENÉS	30 perc regeneráló futás	60 perc hosszú futás
11	PIHENÉS	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	45 perces futás, benne 15 perces határérték intenzitású futás	PIHENÉS	5 x 3 perces határérték futás, menetek között 90 másodperces pihenő kocogással	PIHENÉS	40 perc hosszú futás
12	PIHENÉS	PIHENÉS	30 perces futás, benne 2 x 5 perces határérték intenzitású futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	PIHENÉS	PIHENÉS	10 perc regeneráló futás	10 KM-ES VERSENY