

Az alábbi edzésterv már stabil erőnléteket és állóképességet kíván meg a futáshoz. Általában heti négy futóedzést tartalmaz: egy regeneráló jellegűt, két intenzív edzést és egy hosszútávú futást. Fontos, hogy emellett rendszeres fitneszgépes edzésekkel, pilátes-szel és jógaival is szinten tartjuk kondícióinkat. Az edzésterv a gyors futást erősítő elemeket is magában foglal: határérték meneteket alkalmaz a nagyobb tempó kitartásának meghosszabbítása érdekében, valamint hosszútávú, váltott ütemű edzésekkel fejleszti a 10 km-es versenytempót és rövidebb, 5 km-es váltott sebességű futásokkal tolja ki sebességünk felső határát.

HETEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	PIHENÉS	25 perces regeneráló futás	4 x 5 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	30 perces fitneszgépes edzés és 30 perces regeneráló futás	PIHENÉS	futás dombos terepen, 45 percen át	60 perces hosszú futás
2	30 perces nyújtás vagy jóga óra	4 x 6 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	40 perces fitneszgépes edzés	váltott ütemű futás 5 x 2 perc 10 km-es tempóval 1 perces pihenővel	PIHENÉS	futás dombos terepen, 45 percen át, kaptatókon erőltetve	70 perces hosszú futás
3	PIHENÉS	30 perces regeneráló futás	2 x 15 perces határértéken futás, közöttük 5 perces pihentető kocogások	40 perces fitneszgépes edzés	PIHENÉS	váltott ütemű futás 6 x 3 perc 10 km-es tempóval 1 perces pihenővel	80 perces hosszú futás
4	PIHENÉS	30 perces regeneráló futás	3 x 7 perces határértéken futás + 3 perc futás 10 km-es tempóval, közöttük 3 perces pihentető kocogások	40 perces fitneszgépes edzés	PIHENÉS	30 perces regeneráló futás	45 perces laza hosszú futás
5	PIHENÉS	3 x 7 perces határértéken futás + 3 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 3 perces pihentető kocogások	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	60 perces futás benne 2 x 10 perces határérték futás, menetek között 2 perces pihenővel	PIHENÉS	váltott ütemű futás 2 x 2 x 5 perc 10 km-es tempóval 1 és 2 perces pihenővel	75 perces hosszú futás
6 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS	30 perces regeneráló futás	60 perces futás benne 20 perces határértéken futás	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	PIHENÉS	váltott ütemű futás 6 x 3 perc 10 km-es tempóval 1 perces pihenővel	80 perces hosszú futás
7	PIHENÉS & NYÚJTÁS	4 x 6 perces határértéken futás + 3 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 2 perces pihentető kocogások	40 perces fitneszgépes edzés	45 perces futás ebből 15 perces határértéken	PIHENÉS	váltott ütemű futás 8 x 2 perc 10 km-es tempóval 1 perces pihenővel	60 perces hosszú futás
8	PIHENÉS	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	váltott ütemű futás 2 x 4 x 2 perc 5 km-es tempóval 1 és 3 perces pihenővel	40 perces regeneráló futás	PIHENÉS	2 x 3 km futás 10 km-es tempóval 10 perces pihenővel	80 perces hosszú futás
9	PIHENÉS	45 perces futás, ebből 15 perces határérték futás	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	váltott ütemű futás 10 x 2 perc 10 km-es tempóval 1 perces pihenővel	PIHENÉS	25 perces regeneráló futás	90 perces hosszú futás
10	PIHENÉS	2 x 15 perces határérték futás, menetek között 2 perces pihentető kocogások	3 x 20 perces fitneszgépes edzés	30 perces regeneráló futás	PIHENÉS	2 x 3 km futás 10 km-es tempóval 10 perces pihenővel	70 perces laza hosszú futás
11	PIHENÉS	4 x 6 perces határértéken futás + 3 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 2 perces pihentető kocogások	30 perces regeneráló futás	60 perces fitneszgépes edzés	PIHENÉS	váltott ütemű futás 6 x 2 perc 10 km-es tempóval 1 perces pihenővel	45 perces laza hosszú futás
12	PIHENÉS	10 x 60 másodperces futás 10 km-es tempóval 60 másodperces pihenőkkel	PIHENÉS	2 ismétlés: 5 x 30 másodperces 5 km-es tempóval 30 másodperces és 3 perces pihenőkkel	PIHENÉS	20 perces regeneráló futás, benne 5 x 30 másodperces rövid sprintek	10 KM-ES VERSENY NAPJA