



HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	30 perc regeneráló futás	60 perc futás, benne 6 x 2 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	30 perc futás melynek középső 15 perce határértéken futás	PIHENÉS	5 perc laza futás, 4 x 5 perc folyamatos futás domboldalon 2 perces pihenőkkel, 5 perc laza futás	60 perces könnyű hosszú futás
2	30 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 8 x 2 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	40 perc futás melynek középső 20 perce határértéken futás	PIHENÉS	5-10 perc laza futás, 3 x 7 perc folyamatos futás domboldalon 2 perces pihenőkkel, 5 -10 perc laza futás	70 perces könnyű hosszú futás
3	30 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 6 x 3 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	50 perc futás melynek utolsó 20 perce határértéken futás	PIHENÉS	5-10 perc laza futás, 3 x 8 perc folyamatos futás domboldalon 2 perces pihenőkkel, 5 -10 perc laza futás	80 perces könnyű hosszú futás
4 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS	30 perc futás: 10 perc laza futás, 10 perc állandó tempójú futás, 10 perc határérték futás	30 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	30 perc regeneráló futás	PIHENÉS	30 perc futás: 10 perc laza futás, 10 perc állandó tempójú futás, 10 perc határértéken futás	60 perces könnyű hosszú futás
5	35 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 7 x 2 perc futás 5 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	40 perc futás melynek utolsó 20 perce határértéken futás	PIHENÉS	5-10 perc laza futás, 3 x 10 perc folyamatos futás domboldalon 2 perces pihenőkkel, 5 -10 perc laza futás	80 perces könnyű hosszú futás
6	35 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 5 x 3 perc futás 5 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	10 perc bemelegítés, 5 perc futás határértéken, 5 perc futás 10 km-es tempóval, 5 perc futás határértéken, 5 perc futás 10 km-es tempóval, 10 perc levezetés	PIHENÉS	5-10 perc laza futás, 20 perc határértéken futás domboldalon, 5 -10 perc laza futás	80 perces könnyű hosszú futás
7	40 perces regeneráló futás	60 perc futás, amely a köv. hatszori ismétléséből áll: 2 perc futás 10 km-es tempóval, 60 másodperc pihenő, 1 perc futás 5 km-es tempóval – ismétlések között 2 perc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	10 perc bemelegítés, 3 x 6 perc futás (2 perc határértéken, 2 perc 10 km-es tempóval, 2 perc 5 km-es tempóval), a 6 perces menetek között 2 perc pihenővel, majd 10 perc levezetés	PIHENÉS	5-10 perc laza futás, 2 x 12 perc határérték futás domboldalon 2 perces pihenőkkel, 5 -10 perc laza futás	90 perces könnyű hosszú futás
8 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS	45 perc futás: 15 perc laza futás, 15 perc állandó tempójú futás, 15 perc határértéken futás	30 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	30 perc regeneráló futás	PIHENÉS	30 perc futás: 10 perc laza futás, 10 perc állandó tempójú futás, 10 perc határértéken futás	60 perces könnyű hosszú futás
9	40 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 6 x 3 perc futás 5 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	5 km folyamatos futás: 1 km határértéken / 1 km 5 km-es tempóval	PIHENÉS	5-10 perc laza futás, 25 perc határérték futás domboldalon, 5 -10 perc laza futás	90 perces könnyű hosszú futás
10	40 perces regeneráló futás	60 perc futás, amely a köv. 3-szori ismétléséből áll: 3 perc futás határértéken + 2 perc 10 km-es tempóval + 1 perc Fartlek futás 5 km-es tempóval – ismétlések között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	5 km folyamatos futás: 1 km határértéken / 1 km 5 km-es tempóval / 1 km határértéken / 1 km 5 km-es tempóval / 1 km határértéken	PIHENÉS	5-10 perc laza futás, 25 perc határérték futás domboldalon, 5 -10 perc laza futás	80 perces könnyű hosszú futás
11	30 perces regeneráló futás	60 perc futás, benne 8 x 2 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő kocogással	30-45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	6 km folyamatos futás: 1 km határértéken / 1 km 5 km-es tempóval – 3-szori ismétléssel	PIHENÉS	30 perces regeneráló futás	60 perces könnyű hosszú futás
12	PIHENÉS	60 perc futás, amely a köv. 3-szori ismétléséből áll: 4 x 1 perc futás 5 km-es tempóval 1 perces pihenőkkel – ismétlések között 2 perc pihenő kocogással	40 perces regeneráló futás	20-30 perces regeneráló futás	PIHENÉS	15-20 perc kocogás + gyaloglás	5 km-es verseny