



HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	PIHENÉS	15 perc könnyű séta/futás	PIHENÉS	4 ismétlés: 2 perc laza futás, 1 perc séta, 2 perc laza futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	5 perc séta, 5 perc futás, 5 perc séta, 5 perc futás
2	PIHENÉS	15 perc könnyű séta/futás	PIHENÉS	5 perc laza futás, 5 perc séta, 5 perc laza futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	5 perc séta, 5 perc futás, 5 perc séta, 5 perc futás, 5 perc séta, 5 perc futás
3	PIHENÉS	10 perc séta, 10 perc könnyű futás	PIHENÉS	10 perc laza futás, 10 perc séta, 5 perc laza futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	15 perc laza futás
4	PIHENÉS	5 perc könnyű futás, 5 perc állandó tempójú futás, 5 perc könnyű futás	PIHENÉS	5 perc séta, 15 perc laza futás, 5 perc séta	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	20 perc laza futás
5	PIHENÉS	10 perces bemelegítés kocogással, 2 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	5 perc séta, 20 perc laza futás, 5 perc séta	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	30 perc laza futás
6	PIHENÉS	10 perces bemelegítés kocogással, 2 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	5 perc séta, 25 perc laza futás, 5 perc séta	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	40 perc laza futás
7 REGENERÁLÓ HÉT	PIHENÉS	20 perc könnyű futás	PIHENÉS	20 perc laza futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	20 perc laza futás
8	PIHENÉS	10 perces bemelegítés kocogással, 2 x 6 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	5 perc laza futás, 5 perc futás állandó tempóval, 5 perc futás határértéken, 5 perc laza futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	40 perc laza futás
9	PIHENÉS	10 perces bemelegítés kocogással, 3 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	6 perc laza futás, 6 perc futás állandó tempóval, 6 perc futás határértéken, 6perc laza futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	50 perc laza futás
10	PIHENÉS	10 perces bemelegítés kocogással, 3 x 6 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	8 perc laza futás, 8 perc futás állandó tempóval, 8 perc futás határértéken, 8 perc laza futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	60 perc laza futás
11	PIHENÉS	10 perces bemelegítés kocogással, 4 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	10 perc laza futás, 10 perc futás állandó tempóval, 10 perc erőltetett futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	30 perc laza futás
12	PIHENÉS	10 perces bemelegítés kocogással, 3 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	20 perces regeneráló futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	5 km-es verseny