

HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	20 perces séta/futás	6 perc könnyű, 6 perc állandó, 6 perc határérték intenzitású futás	30-45 perces fitneszgépes edzés	5 perc könnyű bemelegítő futás, 2 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta/kocogás, 5 perc levezető kocogás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	30 perces könnyű hosszú futás
2	15 perces regeneráló futás	8 perc könnyű, 8 perc állandó, 8 perc határérték intenzitású futás	30-45 perces fitneszgépes edzés	5 perc könnyű bemelegítő futás, 2 x 6 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta/kocogás, 5 perc levezető kocogás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	30-40 perces könnyű hosszú futás
3	20 perces regeneráló futás	10 perc könnyű, 10 perc állandó, 10 perc határérték intenzitású futás	30-45 perces fitneszgépes edzés	5 perc könnyű bemelegítő futás, 3 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta/kocogás, 5 perc levezető kocogás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	40 perces könnyű hosszú futás
4	25 perces regeneráló futás	10 perces bemelegítés kocogás, 5 x 2 perc határérték futás + 60 másodperc regeneráló futás + 1 perc 5 km-es tempóval + 90 másodperc pihenő séta/kocogás, 10 perc levezető kocogás	30-45 perces fitneszgépes edzés	5 perc könnyű bemelegítő futás, 4 x 5 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta/kocogás, 5 perc levezető kocogás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	50 perces könnyű hosszú futás
5	30 perces regeneráló futás	10 perces bemelegítés kocogás, 6 x 2 perc határérték futás + 60 másodperc regeneráló futás + 1 perc 5 km-es tempóval + 90 másodperc pihenő séta/kocogás, 10 perc levezető kocogás	30-45 perces fitneszgépes edzés	5 perc könnyű bemelegítő futás, 3 x 7 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta/kocogás, 5 perc levezető kocogás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	60 perces könnyű hosszú futás
6 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS	30 perces regeneráló futás	30-45 perces fitneszgépes edzés	30 perces regeneráló futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	30 perces laza regeneráló futás
7	30 perces regeneráló futás	10 perces bemelegítés kocogással, 2 x 3 perc határérték futás / 2 perc 10 km-es tempóval / 1 perc 5 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő séta/kocogás, 10 perc levezető kocogás	30-45 perces fitneszgépes edzés	40 perc futás, benne 2 x 10 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta/kocogás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	70 perces könnyű hosszú futás
8	30 perces regeneráló futás	10 perces bemelegítés kocogással, 3 x 3 perc határérték futás + 2 perc 10 km-es tempóval + 1 perc 5 km-es tempóval, menetek között 90 másodperc pihenő séta/kocogás, 10 perc levezető kocogás	30-45 perces fitneszgépes edzés	40 perc futás, benne 2 x 12 perc határérték futás, menetek között 3 perc pihenő séta/kocogás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	80 perces könnyű hosszú futás
9	30 perces regeneráló futás	10 perces bemelegítés kocogás, 4 x 5 perc 5 km-es tempóval, menetek között 2 perc pihenő séta/kocogás, 10 perc levezető kocogás	30-45 perces fitneszgépes edzés	40 perc futás, a középső 20 perc futás határérték intenzitással	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	70 perces könnyű hosszú futás, az utolsó 10 perc határérték intenzitással
10	20 perces regeneráló futás	7 x 3 perces futás 5 km-es tempóval, 90 másodperces s;ta/ kocogás pihenőkkel, majd 10 perc levezető kocogás	30-45 perces fitneszgépes edzés	40 perc futás, a középső 25 perc futás határérték intenzitással	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	60 perces könnyű hosszú futás, az utolsó 15 perc határérték intenzitással
11	PIHENÉS	10 perces kocogás, 3 ismétléssel: 4 x 1 perc 5 km-es tempóval menetek között 1 perc pihenő séta/kocogással, illetve 2 perc pihenő séta/kocogás az ismétlések között	30-45 perces fitneszgépes edzés	40 perc futás, a középső 30 perc futás határérték intenzitással	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	45 perces könnyű hosszú futás
12	PIHENÉS	10 perces bemelegítő kocogás, 4 x 3 perc 5 km-es tempóval, menetek között 2 perc pihenő séta/kocogás, 10 perc levezető kocogás	PIHENÉS	30 perces regeneráló futás	PIHENÉS	Ha úgy jobban megfelel, ütemezzük át ide a vasárnapi futást - vagy pihenünk egy napot	5 km-es verseny