



- Tartalmaz egy 10-15 perces bemelegítési és levezetési szakaszt bármilyen *határérték*, *kenyai dombok* vagy váltott ütemű edzés előtt, valamint pihentető sétát, kocogást.
- Sérülés, fájdalom esetén, vagy amennyiben a körülmények nem biztonságosak, futás helyett végezzünk fitneszgépes edzést.
- Amennyiben időnk engedi, heti egy-két alkalommal járjunk pilátes vagy jóga órára.
- Lehetőleg minden nap nyújtunk legalább 10 perc hosszan.
- Törekedjünk arra, hogy futás végét követő 20-30 percen belül étkezzünk.
- Mindig a kitűzött erősségi szinten edzünk, ahelyett hogy túl keményen futnánk.

HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 5 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	45 perc fitneszgépes edzés + nyújtás	40 perces könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	2 x 5 perces kenyai dombok, menetek között 2 perces pihentető kocogással	75 perces hosszú futás
2	PIHENÉS & NYÚJTÁS	4 x 5 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	45 perc fitneszgépes edzés + nyújtás	45 perc állandó intenzitású futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 5 perces kenyai dombok, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	90 perces hosszú futás
3	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 7 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	45 perc fitneszgépes edzés + nyújtás	45 perc állandó intenzitású futás dombos tájon	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 6 perces kenyai dombok, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	105 perces hosszú futás
4 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perces könnyű regeneráló futás és pilátes	6 x 3 perc határérték futás, közöttük 60 másodperces pihentető kocogásokkal	30 perces könnyű regeneráló futás VAGY PIHENÉS FÁRADTSÁG ESETÉN	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perc dombon futás VAGY helyi 5/10 km-es verseny mérsékelt intenzitással	60 perces hosszú futás könnyű tempóban
5	PIHENÉS & NYÚJTÁS	15 perc könnyű, 15 perc határérték, 15 perc könnyű futás	40 perces könnyű regeneráló futás és pilátes	5 x 2 perc futás 10 km-es tempóval menetek között 60 másodperc pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	2 x 10 perces kenyai dombok, menetek között 2 perces pihentető kocogással	90 perces hosszú futás könnyű tempóban
6	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perces könnyű regeneráló futás és pilátes	3 x 8 perc határérték futás, közöttük 2 perces pihentető kocogásokkal	40 perces könnyű regeneráló futás	2 x 10 perc kenyai dombok, menetek között 2 perc pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	90 perces futás, az utolsó 20 perc félmaraton tempóval
7	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces könnyű regeneráló futás és pilátes	3 x 8 perc határérték futás, közöttük 90 másodperces pihentető kocogásokkal	30 perces könnyű regeneráló futás VAGY PIHENÉS FÁRADTSÁG ESETÉN	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perc dombon futás – a kaptatókon húzzuk meg	60 perces hosszú futás könnyű tempóban
8	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 10 perc határérték futás, közöttük 2 perces pihentető kocogásokkal	45 perc fitneszgépes edzés vagy pilátes	40 perces regeneráló futás	6 x 3 perc 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	90 perces futás, az utolsó 20 perc félmaraton tempóval
9	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perces könnyű regeneráló futás és pilátes	50 perc futás, középső 20 perc határérték intenzitással	30 perces könnyű regeneráló futás + 30 perc fitneszgépes edzés	PIHENÉS & NYÚJTÁS	2 x 10 perces menetek: 6 perc határértéken + 4 perc 10 km-es tempóval, menetek között 2 perces pihentető kocogásokkal	105 perces hosszú futás könnyű tempóban
10 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perces könnyű regeneráló futás és pilátes	50 perc futás, középső 20 perc határérték intenzitással	30 perces könnyű regeneráló futás VAGY PIHENÉS FÁRADTSÁG ESETÉN	PIHENÉS & NYÚJTÁS	Helyi 5 km-es verseny vagy 5 x 3 perc 10 km-es tempóval, menetek között 60 másodperces pihentető kocogásokkal	75 perces hosszú futás könnyű tempóban, utolsó 25 perc félmaraton tempóban
11	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perces könnyű regeneráló futás és pilátes	8 x 3 perc határérték futás, közöttük 2 perces pihentető kocogásokkal	30 perces könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	5 x 3 perc 10 km-es tempóval, menetek között 60 másodperces pihentető kocogásokkal	60 perces hosszú futás: 20 perc könnyű, 20 perc félmaraton tempóban, 20 perc könnyű
12	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 5 perc határérték futás közöttük 2 perces pihentető kocogásokkal	30 perces könnyű regeneráló futás + nyújtás	30 perces könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	20 perces könnyű kocogás és nyújtás	FÉLMARATON VERSENY NAPJA