



- Tartalmaz egy 10-15 perces bemelegítési és levezetési szakaszt bármilyen *határérték*, *kenyai dombok*, 10K vagy váltott ütemű edzés előtt, valamint tartalmaz egy pihentető 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 legalább 10 perc hosszan nyújtunk.
- Törekedjünk arra, hogy a futás befejezését 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	30 perc könnyű regeneráló futás	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 4 x 6 perc határérték futás, menetek között 60 másodperces pihentető kocogással	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 30 perc könnyű regeneráló futás DU: 40 perc állandó intenzitású futás dimbes-dombos tájon	40 perc könnyű regeneráló futás VAGY FÁRADTSÁG ESETÉN PIHENÉS	2 x 10 perc kenyai dombok futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	80 perc könnyű hosszú futás
2	40 perc regeneráló futás majd 20 perc gimnasztikai gyakorlatok	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 3 x 8 perc határérték futás, menetek között 60 másodperces pihentető kocogással	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU: 45 perc állandó intenzitású futás dimbes-dombos tájon - kaptatókat meghúzva	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 8 perc kenyai dombok futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	90 perc könnyű hosszú futás
3	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 3 x 8 perc határérték futás, menetek között 60 másodperces pihentető kocogással	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU: 5 x 3 perc futás 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	45 perc regeneráló futás	3 x 10 perc kenyai dombok futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	80 perc könnyű hosszú futás
4 KÖNNYŰ HÉT	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	60 perc könnyű laza futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU: 6 x 1 km-es futás 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	60 perc futás, közepén 30 perc határérték futással	45 perc könnyű regeneráló futás
5	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: Határérték edzés: 60 perc fitneszgépes edzés - az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 30 perc könnyű regeneráló futás DU: 10 perc határérték futás + 5 x 1 km 10 km-es tempóval + 10 perc határérték tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 45 perc futás: 15 perc könnyű, 15 perc félmaraton tempó, 15 perc könnyű	45 perc regeneráló futás	60 perc futás kaptatón – könnyű tempóban a sík szakaszon, de a kaptatókon végig meghúzva	2 óra futás, benne 3 x 12 perces menet félmaraton tempóval, menetek között 3 perces pihentető kocogás
6	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU.: 40 perc könnyű regeneráló futás	60 perc állandó intenzitású futás + nyújtás	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 60 perc futás: 20 perc könnyű, 20 perc határérték, 20 perc könnyű	40 perc könnyű regeneráló futás + teljes nyújtás	10 perc határérték futás + 4 x 1 km 10 km-es tempóval + 10 perc határérték futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	80 perc könnyű hosszú futás
7 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS vagy 45 perc könnyű regeneráló futás	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU: 5 x 3 perc 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	60 perc laza futás	30 perc könnyű regeneráló futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	25 perc regeneráló futás + nyújtás	5 vagy 10 km-es verseny
8	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU.: 40 perc könnyű regeneráló futás	60 perc könnyű laza futás	DE.: 40 perc regeneráló futás DU: 15 perc határérték futás + 5 x 1 km-es futás 10 km-es tempóval + 15 perc határérték tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	45 perc könnyű regeneráló futás VAGY FÁRADTSÁG ESETÉN PIHENÉS	45 perc futás kaptatón – könnyű tempóban a sík szakaszon, de a kaptatókon végig meghúzva	2 óras könnyű futás, de az utolsó 30 perc félmaraton tempójú futás
9	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU: 6 x 3 perc 10 km-es tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU.: 70 perc állandó intenzitású futás	DE.: 45 perc regeneráló futás DU: 45 perc futás: 15 perc könnyű, 15 perc félmaraton tempó, 15 perc könnyű	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 15 perc határérték futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	90 perces könnyű hosszú futás
10 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU: 3 ismétlés: 5 x 400 m 10 km-es tempóval, menetek között 45 másodperces pihenőkkel, ismétlések között 90 másodperc pihenő kocogással	30 perc könnyű regeneráló futás + 45 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 30 perc könnyű regeneráló futás DU: 40 perces könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc könnyű regeneráló futás	5 vagy 10 km-es verseny
11	30 perc könnyű regeneráló futás majd 45 perc fitneszgépes edzés	DE.: 40 perc könnyű regeneráló futás DU.: 40 perc állandó intenzitású futás	60 perc fitneszgépes edzés, az alap- és a testgyakorlatokra koncentráva	DE.: 30 perc könnyű regeneráló futás DU: 60 perc futás, benne 3 x 10 perc határérték futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	PIHENÉS	5 x 5 perc határérték futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	70 perces hosszú futás: 35 perc könnyű + 35 perc félmaraton tempóval
12	PIHENÉS vagy 30 perc könnyű regeneráló futás	DE.: 30 perc könnyű regeneráló futás DU: 4 x 5 perc félmaraton tempóval, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc futás: 10 perc könnyű, 10 perc határértéken, 10 perc könnyű tempóban	PIHENÉS & NYÚJTÁS	25 perces könnyű kocogás majd nyújtás	FÉLMARATON VERSENY NAPJA