



- Tartalmaz egy 10-15 perces bemelegítési és levezetési szakaszt bármilyen *határérték intenzitású, kenyai domb, váltott ütemű* futás előtt, valamint tartalmaz 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 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	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perces fitneszgépes edzés / pilátes	15 perc séta, 30 perc könnyű futás, 15 perc séta
2	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	5 x 3 perc határérték futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perces fitneszgépes edzés / pilátes	15 perc séta, 40 perc könnyű futás, 15 perc séta
3	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 5 perc határérték futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perces fitneszgépes edzés / pilátes	5 perc séta, 30 perc könnyű futás, 5 perc séta, 30 perc könnyű futás
4	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	4 x 5 perc határérték futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	60 perces fitneszgépes edzés / pilátes	15 perc séta, 50 perc könnyű futás, 15 perc séta
5	PIHENÉS & NYÚJTÁS – vagy 30 perc fitneszgépes edzés	40 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	20 perc könnyű futás + 20 perc fitneszgépes edzés	45 perc állandó intenzitású futás dimbes-dombos vidéken
6	PIHENÉS & NYÚJTÁS – vagy 30 perc fitneszgépes edzés	40 perc állandó intenzitású futás + teljes nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	15 perc könnyű, 15 perc határérték, 15 perc könnyű futás (összesen 45 perc futás)	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perces fitneszgépes edzés / pilátes	60 perc állandó intenzitású futás dimbes-dombos vidéken
7	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	5 x 5 perc határérték futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	60 perces fitneszgépes edzés / pilátes	90 perc könnyű futás, ha szükséges a közepén sétával
8	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perc állandó intenzitású futás dimbes-dombos tájon	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc könnyű futás + nyújtás	10 perc séta, 90 perc könnyű futás, lehetőleg végig futva, 10 perc séta
9	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	4 x 6 perc határérték futás, menetek között 2 perces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	Fitneszgépes edzés / pilátes	10 perc séta, 105 perc könnyű futás, 10 perc séta
10	PIHENÉS & NYÚJTÁS	10 perc könnyű, 10 perc határérték, 10 perc könnyű futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	4 x 6 perc határérték futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	Fitneszgépes edzés / pilátes	90 perc könnyű futás, majd nyújtás
11	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perc könnyű regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	6 x 3 perc határérték futás, menetek között 90 másodperces pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	20 perc könnyű futás + 20 perc fitneszgépes edzés	60 perc állandó intenzitású futás, majd nyújtás
12	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces futás, benne 2 x 5 perc határérték futás, a két menet között 60 másodperc pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	25 perces könnyű kocogás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	15 perc könnyű kocogás + nyújtás	FÉLMARATON VERSENY NAPJA!