

Lépj egyet tovább – haladó edzésterv és felkészülés a félmaratonra

Edzésterv azoknak akik, akik másfél órán belül szeretnék teljesíteni a Nike Félmaratont.

edzéstervek



Ehhez az edzéstervhez akkor kezdj hozzá, ha már nem okoz gondot 5000 m könnyű futás végrehajtása. Ez azt jelenti, hogy szervezeted már megszokta a mozgást és a futással járó terheléseket. Ideje tovább lépni.

Ahogy a kezdő edzésterv esetében, a továbbiakban is a rendszeresség a kulcsszó. Még, ha nincs is időd egyes napokon az edzésterv betartására, akkor is próbálj legalább egy rövid futásra időt szakítani és igyekezz, hogy mihamarabb bepótold az elmaradt napokat. Heti 3-5-szöri futás már önmagában is biztosíthatja a sikert.

- ▶ Mivel most már más terhelésekkel futsz, mint kezdő korodban, így egyre fontosabb, hogy a futások előtt is odafigyelj néhány dologra. Ilyen például, hogy a futás előtt két órával már ne egyél semmit, mert teli hassal nehéz jó teljesítményt nyújtani és az emésztés elvonja a vért az izmaidtól. Szintén nagyon fontos, hogy a vizet nem akkor kell pótolni, ha már megszomjazzál. A hidratáltság is lényeges a jó teljesítményhez, ezért az edzés előtt fél órával fogyassz 1-2 dl vizet.
- ▶ Fordíts figyelmet a bemelegítésre, melyről az „Edzéstanácsok” rovatban bővebben is olvashatsz. Ez még a könnyű futás első perceiben is tart, amikor még, a már említett „beszélgetős” tempónál is lassabban kell futnod. A profibb szinten már meg kell ismerkedned a tempófutással is, amikor már nem esik jól a beszéd. Ennek okos adagolása néhány hét alatt is csodákra képes az állóképesség növelésében. Ennél a formánál nagyon fontos, hogy éppen az „anaerob-futás” határán használd, ami azt jelenti, hogy a pulzusszámod valahol 155-160 ütés/perc körül van (a legpontosabb számot terhelésvizsgálattal lehet megállapítani), és ennél a formánál már bemelegítő és levezető, könnyű futásra is szükséged lesz.
- ▶ Szintén újdonság a „repülő futás”, mely általában 100 méter és körül-belül 20-30 másodperc. A kezdetétől egyre fokozódó iramban kell megtenned ezt a távot úgy, hogy az utolsó 10-15 méteren lassítasz és csak ezután állsz meg. Az edzéseid végén pedig jutalmazd meg magad néhány perc sétával és nyújtással, amikor kiélvezed a jól végzett munka örömeit. A nyújtás nagyon fontos, hogy az izmaid a megfelelő helyzetbe álljanak vissza, de végezd nagyon óvatosan és fokozatosan.

- Edzésterv azoknak akik, akik másfél órán belül szeretnék teljesíteni a Nike Félmaratont.
- Ez feltételezi, hogy már eddig is heti 5-6 alkalommal edzettek és képesek 42 percen belül lefutni 10 km-t.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. hét – Heti összes táv: 50 km						
0 km	4 km	9 km	13 km	0 km	20 km	4 km
	5:00/km	5:00/km	5000 m		5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	A 8 km könnyű futás után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	4 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 5 km időre futás (felmérő), utána 4 km levezetés. (Ne fussuk el az elejét!)		Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.
2. hét – Heti összes táv: 81 km						
0 km	15 km	8 km	16 km	4 km	13 km	25 km
	5:00/km	5:00/km	10 km tempó futás	5:00/km	4:40/km + 10×100	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	A 8 km könnyű futás után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	3 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 10 km tempó futás, utána 3 km levezetés. (Ne fussuk el az elejét, de végig kemény iramban!)	Jól eső könnyű futás.	A 12 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
3. hét – Heti összes táv: 79 km						
0 km	12 km	8 km	16 km	4 km	11 km	28 km
	5:00/km	5:00/km	10 km tempó futás	5:00/km	4:40/km + 10×100	5:10/km
	Jól eső könnyű futás.	A 8 km könnyű futás után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	3 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 10 km tempó futás, utána 3 km levezetés. (Ne fussuk el az elejét, de végig kemény iramban!)	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	Jól eső könnyű futás.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
4. hét – Heti összes táv: 51 km						
0 km	6 km	6 km	18 km	0 km	15 km	6 km
	5:00/km	5:00/km	10 000 m		5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	4 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 10 km időre futás (felmérő), utána 4 km levezetés (lehet pályán is – pontosabb visszajelzést ad).		Jól eső könnyű futás.	
5. hét – Heti összes táv: 79 km						
0 km	15 km	8 km	18 km	6 km	12 km	20 km
	14 (5:00) + 10×100	5:00/km	10 km tempó futás	5:00/km	4:40	5:00/km
	A 14 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	Jól eső könnyű futás.	Még mindig tempó futás, de ez a legfontosabb építőköve a majdani jó eredménynek. Élénk iramú futás, de arra mindenképpen	Jól eső könnyű futás.	Közepes tempójú futás, benne 3×3' lendületesen, köztük 4' laza.	Jól eső könnyű futás.
6. hét – Heti összes táv: 77 km						
0 km	6 km	20 km	12 km	6 km	18 km	15 km
	5:00/km	5:00/km	4:50 (könnyű váltogatás)	5:00/km	10 km felmérő futás	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Közepes tempójú futás, benne 3×3' lendületesen, köztük 4' laza.	Jól eső könnyű futás.	(Ne fussuk el az elejét!)	Jól eső könnyű futás.
7. hét – Heti összes táv: 74 km						
0 km	8 km	12 km	16 km	6 km	20 km	12 km
	5:00/km	5:00/km	4:50 (könnyű váltogatás)	5:00/km	5:00/km	5:10 + 20×100 m
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 20 db repülő futás
8. hét – Heti összes táv: 73 km						
0 km	8 km	16 km	12 km	6 km	6 km	25 km
	5:00/km	5:00/km	4:50 (könnyű váltogatás)	5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Közepes tempójú futás, benne 3×2' lendületesen, köztük 4' laza.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
9. hét – Heti összes táv: 52 km						
0 km	6 km	8 km	16 km	0 km	16 km	6 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km		5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.		Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.
10. hét – Heti összes táv: 74 km						
0 km	10 km	6 km	20 km	6 km	12 km	20 km
	5:00/km	5:00/km		5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	6 km után (melegítés) fussunk élénkebb iramban 40 percet (lehetőség szerint terepen, akár lehet szintes, hullámos a futóterep).	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 8×500 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.
11. hét – Heti összes táv: 75 km						
0 km	10 km	6 km	16 km	6 km	12 km	25 km
	5:00/km	5:00/km		5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	8 km után (melegítés) fussunk élénk iramban három kilométert (kb. 12 percet) utána 4 km megint könnyen. (Ez a futás inkább terepen legyen, ne pályán.)	Jól eső könnyű futás.	A végén 20×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
12. hét – Heti összes táv: 57 km						
0 km	6 km	8 km	13 km	6 km	18 km	6 km
	5:00/km	5:00/km	12 + 10×100	5:00/km	benne 6×4' lendületesen	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	6 km után kezdjük a gyors futást, a pihenő 2 perc legyen.	Jól eső könnyű futás.
13. hét – Heti összes táv: 80 km						
0 km	10 km	20 km	12 km	6 km	20 km	12 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	4×6 perc lendületesen	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A végén 20×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.	6 km után kezdjük a váltogatást, a gyorsak között 4 perc könnyen.	Jól eső könnyű futás.



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
14. hét – Heti összes táv: 72 km						
0 km	6 km	20 km	12 km	6 km	13 km	15 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5 km tempó futás	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A végén 20×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.	Fokozó iramban.	Jól eső könnyű futás.
15. hét – Heti összes táv: 52 km						
0 km	6 km	8 km	16 km	0 km	16 km	6 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km		5:00 (benne: 3×4' lendületesen a közepén)	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.		Jól eső könnyű futás.	
16. hét – Heti összes táv: 76 km						
0 km	20 km	8 km	12 km	10 km	6 km	20 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A végén 20×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.	A végén 10×100 m repülő futás.	
17. hét – Heti összes táv: 74 km						
0 km	10 km	6 km	20 km	6 km	12 km	20 km
	5:00/km	5:00/km		5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	6 km után (melegítés) könnyű váltogatás terepen 5×2' lendületesen.	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 10×400 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.
18. hét – Heti összes táv: 53 km						
0 km	6 km	15 km	8 km	0 km	18 km	6 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km		4 + 10 (felmérő) + 4	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.		Próba futás, mennyit tudunk tíz km-en.	
19. hét – Heti összes táv: 74 km						
0 km	10 km	6 km	20 km	6 km	12 km	20 km
	5:00/km	5:00/km		5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén 3×3 km lendületesen.	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 20×200 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
20. hét – Heti összes táv: 79 km						
0 km	12 km	6 km	20 km	6 km	10 km	25 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén 2×4 km lendületesen.	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 20×100 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.
21. hét – Heti összes táv: 55 km						
0 km	6 km	12 km	8 km	0 km	23 km	6 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km		4 + 15 (felmérő) + 4	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.		Próba futás, mennyit tudunk 15 km-en.	Jól eső könnyű futás.
22. hét – Heti összes táv: 72 km						
0 km	6 km	12 km	15 km	6 km	13 km	20 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 20×200 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 5×1000 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.
23. hét – Heti összes táv: 72 km						
0 km	6 km	11 km	15 km	6 km	14 km	20 km
	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km	5:00/km
	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 30×100 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	4 km után fussunk 2×3000 m-et lendületesen (pihenő 5 perc kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.
24. hét – Heti összes táv: 52 km						
0 km	8 km	12 km	16 km	0 km	20 km	25 km
	5:30/km	5:30/km	5:30/km		5:10/km	Nike Félmaraton
	Jól eső könnyű futás.	8 km jól eső könnyű futás, utána 10×100 m repülő.	4 km könnyen utána 2 km lendületesen, majd a végén 2 km levezetés.		Jól eső könnyű futás.	