

Lépj egyet tovább – haladó edzésterv és felkészülés a félmaratonra

Edzésterv azoknak akik, akik 2:00-on belül szeretnék teljesíteni a Nike Félmaratont.

edzésterv



Azoknak, akik eddig is rendszeresen futottak, többször teljesítettek 10 km-es versenyt. Számukra mindenképpen elérhető, hogy ezt a programot teljesítve 2 órán belül érjenek célba.

- ▶ A legfontosabb a rendszeresség, ha a kiírt edzésadag valamilyen oknál fogva nem megvalósítható, egy nagyon kevés futásra akkor is legyen időnk. A heti 3-4-5 alkalommal történő mozgás már szinte önmagában is biztosítja a sikert.
A kihagyott edzést igyekezzünk pótolni, de ha ez nem lehetséges, akkor sem kell lemondani a végső célról, a profi futók is hagynak ki napokat sérülés vagy betegség miatt.
- ▶ Minimum két órával a futás előtt együnk utoljára. Viszont fontos a jól hidratált állapot (különösen melegebb időben) ezért fél órával a futás előtt 1-2 dl víz elfogyasztása javallott.
- ▶ A bemelegítés nagyon fontos: erről a futocenter.hu oldalon az „Edzéstanácsok” rovatban bővebben olvashatsz, itt a gyakorlatban azt jelenti, hogy a könnyű futás első öt perce még „annál is könnyebb” iramot takar.
- ▶ Az edzés utáni nyújtást nagyon óvatosan és a fokozatosság elvét betartva végezzük, de rendkívül fontos, hogy a fáradt, megrövidült izmok visszanyerjék eredeti állapotukat.

Hetente négy futás szerepel az edzéstervben, ajánlott edzésnapok kedd, csütörtök, szombat és vasárnap

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap
1. hét	▶ 1' séta, 1' könnyű futás × 5	▶ 1' séta, 1.5' könnyű futás × 5		▶ 60' gyalogtúra
2. hét	▶ 1' séta, 2' könnyű futás × 5	▶ 1' séta, 3' könnyű futás × 5	▶ 1' séta, 4' könnyű futás × 5	▶ 70-90' gyalogtúra
3. hét	▶ 15' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás	▶ 8' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőn járás	▶ 18-20' könnyű futás
4. hét	▶ 15' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás	▶ 8' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőn járás	▶ 20-25' könnyű futás
5. hét	▶ 15-20' könnyű futás	▶ 15-20' könnyű futás	▶ 10' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőnjárás	▶ 25-30' könnyű futás
6. hét	▶ 15-25' könnyű futás	▶ 15-25' könnyű futás	▶ 10' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőnjárás	▶ 25-35' könnyű futás
7. hét	▶ 25' könnyű futás	▶ 25' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőnjárás	▶ 80-100' gyalogtúra
8. hét	▶ 10' könnyű futás	▶ 10' könnyű futás	▶ 10' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőnjárás	▶ 80-100' gyalogtúra
9. hét	▶ 30' könnyű futás	▶ 30' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőnjárás	▶ 40' könnyű futás
10. hét	▶ 30' könnyű futás	▶ 30' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsőnjárás	▶ 50' könnyű futás

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap
11. hét	▶ 40' könnyű futás	▶ 40' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsónjárás	▶ 60' könnyű futás
12. hét	▶ 40' könnyű futás	▶ 40' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsónjárás	▶ 60-70' könnyű futás
13. hét	▶ 20' könnyű futás	▶ 20' könnyű futás	▶ 10' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsónjárás	▶ 100-120' gyalogtúra
14. hét	▶ 40' könnyű futás	▶ 40-45' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsónjárás	▶ 65-75' könnyű futás
15. hét	▶ 50' könnyű futás	▶ 50' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsónjárás	▶ 75-85' könnyű futás
16. hét	▶ 50' könnyű futás	▶ 50' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsónjárás	▶ 85-95' könnyű futás
17. hét	▶ 30' könnyű futás	▶ 30' könnyű futás	▶ 15' könnyű futás, lépcsőzés vagy lépcsónjárás	▶ 50' könnyű futás
18. hét	▶ 20' könnyű futás	▶ 20' könnyű futás	▶ 10-15' könnyű futás	▶ Nike Budapest Félmaraton