

- Tartalmaz egy 10-15 perces bemelegítési és levezetési szakaszt bármilyen *határérték*, *kenyai dombok*, *Fartlek* vagy gyors váltott ütemű edzés előtt, valamint tartalmaz egy 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 nyújtsunk legalább 10 perc hosszan.
- Törekedjünk rá, hogy futás után 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 perces regeneráló futás	3 x 5 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	pilátes vagy testedzés	kenyai dombok: 2 x 5 perces intenzív futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás VAGY fáradtság esetén PIHENÉS	75 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
2	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 6 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	pilátes vagy testedzés	kenyai dombok: 2 x 7 perces intenzív futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás	90 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
3	PIHENÉS & NYÚJTÁS	4 x 6 perces határértéken futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	Pilátes vagy testedzés + 30 perc állandó légvételű fitneszgép (kerékpár, evezőpad vagy elliptikus tréner stb.)	kenyai dombok: 2 x 10 perces intenzív futás, közöttük 3 perces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás	105 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
4 KÖNNYŰ HÉT	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás	Pilátes vagy testedzés + 30 perc állandó légvételű fitneszgép (kerékpár, evezőpad vagy elliptikus tréner stb.)	30 perc futás: 5 perc könnyű + 5 perc határértéken futás háromszori ismétléssel	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás	75 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
5	PIHENÉS & NYÚJTÁS	5 x 5 perces határértéken futás, közöttük 90 másodperces pihentető kocogások	pilátes vagy testedzés + 3 x 15 perc fitneszgép: kerékpár/sztepper/evező - lazán	kenyai dombok: 2 x 12 perces intenzív futás, közöttük 3 perces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	40 perces regeneráló futás	120 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
6	PIHENÉS & NYÚJTÁS	15 perces bemelegítés, 6 x 5 perces határértéken futás, közöttük 90 másodperces pihentető kocogások, 15 perces levezető kocogás	pilátes vagy testedzés + 30 perc regeneráló futás és nyújtás	kenyai dombok: 5 x 5 perces intenzív futás, közöttük 60 másodperces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	140 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
7	PIHENÉS & NYÚJTÁS	3 x 8 perces határértéken futás, közöttük 90 másodperces pihentető kocogások	pilátes vagy testedzés + 30 perc regeneráló futás és nyújtás VAGY laza fitneszgépezés	kenyai dombok: 3 x 8 perces intenzív futás, közöttük 2 perces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás és nyújtás	90 perces hosszú futás, utolsó 30 perc félmaraton tempóban
8	PIHENÉS & NYÚJTÁS	pilátes vagy testedzés + 30 perces regeneráló futás és nyújtás	váltott ütem – 4 x 5 perc határérték futás 60 másodperc pihentető kocogással köztük	30 perces regeneráló futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	20 perces regeneráló futás	FÉLMARATON VERSENY
9	PIHENÉS & NYÚJTÁS	pilátes vagy testedzés + 30 perces regeneráló futás és nyújtás	60 perc fitneszgépezés és nyújtás	75 perces futás ebben 3 x 15 perc futás maratoni tempóban	PIHENÉS & NYÚJTÁS	váltott ütem – 6 x 3 perc 10 km-es tempóban köztük 2 perces pihentető kocogással	160 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
10	PIHENÉS & NYÚJTÁS	pilátes vagy testedzés + 30 perces regeneráló futás és nyújtás	45 perc fitneszgépezés és nyújtás	75 perces futás ebben 3 x 10 perc határértéken futás, közöttük 90 másodperces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perces regeneráló futás	180 perces hosszú futás, 120 könnyű majd az utolsó 30 perc maraton tempóban
11	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás + pilátes vagy testedzés	45 perces regeneráló futás	60 perces futás ebben 3 x 10 perc határértéken futás, közöttük 3 perces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	Váltott ütem – 3 x 3 perc, 2 perc, 1 perc <i>Fartlek</i> futás köztük végig 90 másodperces pihentető kocogással	180 perces hosszú futás könnyű tempóban
12	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás + pilátes vagy testedzés	45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépezés	50 perces futás ebben 5 x 5 perc határértéken futás, közöttük 60 másodperces pihentető kocogások	PIHENÉS & NYÚJTÁS	25 perces regeneráló futás	90 perces hosszú futás, utolsó 30 perc maraton tempóban
13	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces regeneráló futás + pilátes vagy testedzés	45 perces regeneráló futás VAGY fitneszgépezés	75 perces futás, utolsó 35 perc maraton tempóban	PIHENÉS & NYÚJTÁS	5 x 5 perces határértéken futás, közöttük 60 másodperces pihentető kocogások	60 perces hosszú futás könnyű társalgási tempóban
14	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc futás, ebben 2 x 5 perc határérték futás, közte 60 másodperc pihentető kocogással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	20 perc laza futás VAGY PIHENÉS	PIHENÉS & NYÚJTÁS	15 perces nagyon laza kocogás	A MARATON VERSENY NAPJA! SOK SZERENCSE!