



- Tartalmaz egy 10-15 perces bemelegítési és levezetési szakaszt bármilyen *határérték*, *kenyai dombok*, *gyors/váltott ütemű edzés* előtt, valamint tartalmaz pihentető kocogást.
- Amennyiben jól érezzük magunkat, reggel elvégezhetünk egy 30 perces pihentető futást az éles edzés előtt (lásd pl. a keddi napokon). Szombati napok többségénél egy extra választható pihentető futás vagy fitneszgépes edzés került beiktatásra. Ha fáradtak vagyunk, hagyjuk ezt ki.
- 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 futás befejezését követő 20-30 percen belül étkezzünk.
- Mindig a kitűzött erősségi szinten edzünk, ahelyett hogy túl keményen futnánk, edzenénk.
- Élvezzük az edzést, és csakis biztonságos helyen fussunk.

HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	30 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: Határérték edzés: 5 x 5 perc közte 60 másodperces pihentető kocogással	45 perces laza futás vagy fitneszgépes edzés	50 perces futás: 10 perc könnyű futás, 15 perc állandó tempó és 15 perc határérték tempó, majd 10 perc könnyű tempó	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: Kenyai dombok: 4 x 6 perc 90 másodperces pihentető kocogásokkal DU.: 30 perc könnyű regeneráló futás	Hosszú futás – 90 perc laza tempóban
2	30 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: Határérték edzés: 3 x 8 perc közte 90 másodperces pihentető kocogással	45 perces laza futás vagy fitneszgépes edzés	60 perces futás: 10 perc könnyű futás, 20 perc állandó tempó, 20 perc határérték tempó, majd 10 perc könnyű tempó	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: Kenyai dombok: 3 x 8 perc 90 másodperces pihentető kocogásokkal DU.: 30 perc fitneszgépes edzés	Hosszú futás – 105 perc laza tempóban
3	30 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: Határérték edzés: 3 x 10 perc közte 90 másodperces pihentető kocogással	45 perces könnyű futás vagy fitneszgépes edzés	75 perces futás, utolsó 30 perc maraton tempóval	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: Kenyai dombok: 3 x 10 perc 90 másodperces pihentető kocogásokkal DU.: 30 perc könnyű regeneráló futás vagy fitneszgépes edzés	Hosszú futás – 120 perc könnyű tempóban
4	40 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 50 perc futás közepén 20 perc határérték intenzitással	60 perc folyamatos fitneszgépes edzés	15 perc bemelegítés + 6 x 1 km 10 km-es tempóval 90 másodperces pihentető kocogással + 15 perc levezetés	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: Kenyai dombok: 3 x 12 perc 90 másodperces pihentető kocogásokkal DU.: 30 perc könnyű regeneráló futás	Hosszú futás – 135 perc laza tempóban
5 KÖNNYŰ HÉT	Pihenés vagy jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: Határérték edzés: 5 x 5 perc közte 60 másodperces pihentető kocogással	30 perces könnyű regeneráló futás + nyújtás	10 perc bemelegítés + 5 x 2 perc 10 km-es tempóval 60 másodperces pihentető kocogással + 10 perc levezetés	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces könnyű regeneráló futás	Helyi 10K verseny vagy 75 perces könnyű futás
6	30 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	45 perces laza regeneráló futás	10 perc határérték futás + 5 x 3 perc 10K tempóban + 10 perc határérték futás - 90 másodperc pihenőkkel	60 perc fitneszgépes edzés + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	DE.: Kenyai dombok: 3 x 12 perc 90 másodperces pihentető kocogásokkal DU.: 30 perc könnyű regeneráló futás vagy fitneszgépes edzés	Hosszú futás – 135 perc könnyű tempóban
7	30-45 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 5 x 5 perc 10 km-es tempóval közte 60 másodperces pihentető kocogással	60 perc fitneszgépes edzés + nyújtás	30-45 perc könnyű regeneráló futás vagy fitneszgépes edzés	DE.: Kenyai dombok: 4 x 10 perc 90 másodperces pihentető kocogásokkal DU.: 30 perc könnyű regeneráló futás vagy fitneszgépes edzés	PIHENÉS & NYÚJTÁS	Hosszú futás – 150 perc könnyű tempóban
8	30-45 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 45 perc laza regeneráló futás DU.: 45 perc laza tempójú regeneráló futás	15 perc határérték futás + 5 x 3 perc 10K tempóban + 15 perc határérték futás - 90 másodperc pihenőkkel	45 perc könnyű regeneráló futás vagy fitneszgépes edzés	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perces könnyű regeneráló futás	90 perc hosszú futás - utolsó 30 perc félmaraton intenzitással
9 KÖNNYŰ HÉT	Pihenés + könnyű jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 5 x 1 km 10 km-es tempóval közte 60 másodperces pihentető kocogással	45 perces laza regeneráló futás	30 perc futás: 10 perc könnyű futás, 10 perc határérték futás, 10 perc könnyű futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	25 perces nagyon könnyű kocogás	FÉLMARATON VERSENY
10	40 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	45 perces laza regeneráló futás + nyújtás	60 perces állandó tempójú futás	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 50 perces futás -15 perc könnyű, 20 perc határértékben, 15 perc könnyű.	PIHENÉS & NYÚJTÁS	5 x 5 perc futás 10K tempóval 1 perces pihentető kocogással a menetek között	Hosszú futás – 165 perc könnyű tempóban
11	45 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 45 perc regeneráló futás DU: 45 perc fitneszgépes edzés	3 x 15 perc határérték futás 90 másodperces pihentető kocogásokkal	45 perc könnyű regeneráló futás + 30 perc fitneszgépes edzés	5 x 5 perc futás 10 km-es tempóval, közte 1 perces pihentető kocogással	PIHENÉS	180 perc hosszú futás - utolsó 60 perc maraton tempóval
12	45 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	15 perc határérték futás + 6 x 3 perc 10 km-es tempóval 60 másodperc pihentető kocogásokkal majd 15 perc határérték futás	45 perces fitneszgépes edzés – az alap- és testgyakorlatokra koncentráva	10 perc könnyű futás, 10 perc maratoni tempóban, 10 perc határértékben, 10 perc könnyű tempóban	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces könnyű regeneráló futás	120 perc hosszú futás - utolsó 60 perc maraton tempóval
13	40 perces regeneráló futás és jóga / pilátes óra	DE.: 30 perc regeneráló futás DU: 5 x 3 perc 10 km-es tempóval közte 60 másodperces pihentető kocogással	45 perces könnyű regeneráló futás VAGY fitneszgépes edzés	75 perc futás: 15 perc könnyű futás, 30 perc maratoni tempóban, 15 perc határérték futás, 15 perc könnyű futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perces könnyű regeneráló futás és teljes nyújtás	75 perc hosszú futás - utolsó 25 perc maraton tempóval
14	Pihenés + könnyű jóga / pilátes óra	35 perc futás, benne: 3 x 5 perc határérték tempó 60 másodperces pihentető kocogásokkal	PIHENÉS vagy 30 perces könnyű regeneráló futás	10 perc könnyű, 10 perc maratoni tempójú, 10 perc könnyű futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	20 perces nagyon laza kocogás	A MARATON VERSENY NAPJA! SOK SZERENCSET!