

- Tartalmaz egy 10-15 perces bemelegítési és levezetési szakaszt bármilyen *határérték* intenzitású futás 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 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 – esetleg jóga, pilátes óra	30 perc regeneráló futás/séta; cél: 3 perc futás / 3 perc könnyű séta felváltva	Pilátes vagy testedzés	30 perc regeneráló futás/séta; cél: 3 perc futás / 3 perc könnyű séta felváltva	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	Hosszú futás/séta: cél: 60 percig 5 perc laza futás, 5 perc feszes séta felváltva
2	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	30 perc regeneráló futás/séta; cél: 3 perc futás / 3 perc könnyű séta felváltva	Pilátes vagy testedzés	30 perc futás/séta dímbes-dombos útvonalon; cél: 3 perc laza futás / 3 perc könnyű séta felváltva	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	Hosszú futás/séta: cél: 75 percig 10 perc laza futás, 5 perc feszes séta felváltva
3	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	45 perc regeneráló futás/séta; cél: 10 perc laza futás / 5 perc feszes séta / fussuk le 3-szor	Pilátes vagy testedzés + 30 perc állandó légvételű fitneszgépezés (kerékpár, evezőpad vagy elliptikus tréner stb.)	45 perc futás/séta dímbes-dombos útvonalon; cél: 10 perc laza futás / 5 perc feszes séta háromszori ismétléssel	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	Hosszú futás/séta: cél: 90 percig 10 perc laza futás, 5 perc feszes séta felváltva
4	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	45 perc regeneráló futás/séta; cél: 15 perc feszes séta / 15 perc laza futás / 15 perc feszes séta/futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	dímbes-dombos útvonal: 5 perc futás, 5 perc feszes séta felváltva a dombos szakaszon is	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	Hosszú futás/séta: cél: 105 percig 10 perc laza futás, 5 perc feszes séta felváltva
5	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	20 perces feszes séta + 20 perc laza futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	dímbes-dombos útvonal: 8 perc futás, 2 perc séta, négyszeri ismétléssel	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	Hosszú futás/séta: cél: 120 percig 15 perc laza futás, 5 perc feszes séta felváltva
6	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	15 perc feszes séta, 30 perc laza futás, 15 perc feszes séta + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	háromszori ismétlés: 5 perc feszes séta, 5 perc laza futás, 5 perc keményebb tempó, ismétlések között 3-4 perc séta	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	90 perc: cél: 25 perc laza futás, 5 perc séta végig ismételve
7	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	30 perc tartalmazza: 10 perc feszes séta, 10 perc laza futás, 10 perc határérték intenzitású futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc folyamatos futás dímbes-dombos vidéken 15 perces levezető sétával + nyújtással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	120 perc: cél: 25 perc laza futás, 5 perc séta végig ismételve
8	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	45 perc: 15 perc feszes séta, 15 perc laza futás, 15 perc határérték futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	Dombos útvonal: 30 perc folyamatos futás 15 perces levezető sétával + nyújtással	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	140 perc: cél: 15 perc laza futás, 5 perc séta végig ismételve
9	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	60 perc: 20 perc feszes séta, 20 perc laza futás, 20 perc határérték futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	30 perc laza futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	FÉLMARATON VERSENY: induljunk és próbáljuk 25 perc futás / 5 perc séta ismétlésével végigcsinálni. Sok szerencsét!
10	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	30 perc laza regeneráló futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	60 perc, 4 ismétlés: 5 perc feszes séta, 5 perc laza futás, 5 perc határérték futás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	160 perc: cél: 35 perc laza futás, 5 perc feszes séta végig ismételve
11	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	30 perc laza regeneráló futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	60 perces futás, ami áll: 3 x 10 perc határérték futás, köztük 5 perc feszes séta/ pihentető kocogás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	180 perc: cél: 35 perc laza futás, 5 perc feszes séta végig ismételve
12	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	40 perces regeneráló futás + Pilátes vagy testedzés	PIHENÉS & NYÚJTÁS	60 perces futás, ami áll: 3 x 10 perc határérték futás, köztük 5 perc feszes séta/ pihentető kocogás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	120 perc: laza futás ameddig csak megy
13	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	30 perc laza regeneráló futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	45 perc laza futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	PIHENÉS – esetleg jóga, pilátes óra	60 perc laza futás amennyi csak megy
14	PIHENÉS	30 perc laza futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	25 perc laza futás + nyújtás	PIHENÉS & NYÚJTÁS	15 perces laza kocogás	A MARATON VERSENY NAPJA! SOK SZERENCSET!