



AKTÍV PIHENŐ

Nagyon könnyű kocogás, szinte helyben futás, vagy gyors séta. Az aktív pihenő előnyösebb, mert az aktív pihenőnél a magas pulzusból nem esik vissza hirtelen a pulzus csak fokozatosan. Ennél a verseny helyzetet imitáljuk, ott sincs megállás.

PASSZÍV PIHENŐ

Állás vagy séta, semmiképpen sem lehet leülni. Passzív pihenőnél a magas pulzusból, ha hirtelen megállunk gyorsan esik a pulzus. Van olyan edzés, ahol kell a passzív pihenő, mert majdnem max résztávokból áll.

KÖNNYŰ FUTÁS

A kocogásnál gyorsabb, de nem gyors. Ha kellene menet közben tudjak végig mondani egy mondatot.

LENDÜLETES FUTÁS

Nagyjából a verseny tempó, gyors, de nem max.

MAX FUTÁS

Verseny tempónál is gyorsabb, ami a csövön kifér

REGENERÁCIÓS FUTÁS

A kocogásnál gyorsabb, de nem sokkal. Lassú futás, de nem totyorgás. Nem fejlesztő hatású, a lényeg hogy legyen keringés és mossa át az izmokat a salakanyagtól.

RÉSZTÁVOS FUTÁS

Itt a verseny tempónál gyorsabban kell futni. A pihenők passzívan telnek. Állva vagy sétálva, de nem leülve!

INTERVALL FUTÁS

Itt nagyjából a verseny tempóban kell beleerősíteni, a pihenők szakaszok passzívak, vagyis a lendületes futás után tovább kell kocogni a következő beleerősítésig és a kocogó szakasz hosszabb, mint a lendületes.

IRÁNYÍTOTT FARTLEK FUTÁS

Itt nagyjából a verseny tempóban kell beleerősíteni, a pihenők szakaszok passzívak, vagyis a lendületes futás után tovább kell kocogni a következő beleerősítésig. A benne lévő távok mindig különböző hosszúságúak és irányított. Vagyis előre megírt terv szerint történik az edzés.

SZABAD FARTLEK FUTÁS

Itt nagyjából a verseny tempóban kell beleerősíteni, a pihenők szakaszok passzívak, vagyis a lendületes futás után tovább kell kocogni a következő beleerősítésig. A benne lévő távok mindig különböző hosszúságúak, de itt nem irányított hanem szabadon választott(rögtönzött távolságokat kell belefutni. Vagyis az adott időtartamban szabadon megválasztott a beleerősítések távolsága.



SPECIÁLIS ELLÉPŐ ERŐ FEJLESZTÉS

Előre megtervezett speciális szegdelő programokból áll.

ERŐFEJLESZTŐS DOMB FUTÁS

Kb 100 méteres hosszúságú ismétlődő domb sprintelések, passzív pihenővel. A pihenő addig tart, amíg visszaérünk a startig. Ezzel az ellépő erőnket fejlesszük, így hosszabbak a lépéshosszunk és ugyanannyi erőbedobással gyorsabban tudunk futni.

ERŐ- ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTŐ DOMB FUTÁS:

Kb 100-500 méteres hosszúságú ismétlődő domb futások lendületesen, aktív pihenővel. A pihenő szakasz 3-4 szer olyan hosszú, mint a lendületes szakasz közben vissza kell érjünk a startig. Ezzel az ellépő erőnket fejlesszük, így hosszabbak a lépéshosszunk és ugyanannyi erőbedobással gyorsabban tudunk futni.

REPÜLŐ FUTÁS:

Ezek olyan gyors futások, mint a sprint, de nem max. Fokozatosan fel kell gyorsulni, egy max sebességre és azt 10-20 méterig tartani, de sémiképpen nem erőlködni és fokozatosan le lassulni. Hirtelen megállni nem szabad! Láthatod a videómban hogyan néz ki.

FELMÉRŐ FUTÁS:

Itt a versenyhelyzetet szimuláljuk. Úgy készülünk erre az edzésre, mint egy versenyre. Felmérjük az állapotunkat és óriási fejlesztő hatása van.