



**BENE  
BARNABAS**  
RUNNING

# KEZDŐ - 10KM EDZÉSTERV

(3 ALKALOM EGYENLŐEN ELOSZTVÁ)  
1.HÉT



HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Folyamatos edzés	PIHI	Intervall futás	PIHI	PIHI	Résztávós futás	PIHI

## TUDNIVALÓK

Minden edzés előtt szükséges egy rövid gimnasztika az ízületek bemelegítésére és az izmok bemelegítésére. Ehhez a gimnasztikához szükség lesz egy smr hengerre. Minden edzés végén szükséges minimum 15 perc, maximum 30 perc nyújtás.

### HÉTFŐ

#### Könnyű futás

- Rövid gimnasztika
- 20-25 perc folyamatos futás - Az első 5-10 perc igazán könnyedén. (Ezt a 25 percet úgy kell futni, hogyha valaki kérdezne tőlünk valamit, tudjunk értelmesen válaszolni)
- 5 perc nyújtás
- 6x60 méter repülő
- 15-30 perc nyújtás

### KEDD

#### Pihenő nap

### SZERDA

#### Fartlek

- Rövid gimnasztika
- Ezután jön 10 perc bemelegítő futás, és 10. perc után megállás nélkül indul 1' lendületes – 1' kocogás – 90" lendületes – 90" kocogás – 2' lendületes – 2' kocogás – 90" lendületes – 90" kocogás – 1' lendületes – 1' kocogás
- 1-2 perc pihi és utána 8-10 perc levezető kocogás.
- 10 perc pihenő + nyújtás - Minden izomcsoport nyújtása egyszer
- 6x80 méter repülő
- 15-30 perc nyújtás

### CSÜTÖRTÖK

#### Pihenő nap

### PÉNTEK

#### Pihenő nap

### SZOMBAT

#### Résztávós futás

- Rövid gimnasztika
- Ez után 10 perc bemelegítő, laza futás.
- 10 perc nyújtás.
- 4x3' perc lendületes futás. A résztávok között 2 perc passzív pihenő.(séta)
- Pár perc fújás után 10 perc könnyű levezető kocogás.
- 6x60 méter repülő
- 15-30 perc nyújtás

### VASÁRNAP

#### Pihenő nap