

KEZDŐ- 21KM EDZÉSTERV

(3-4 ALKALOM EGYENLŐEN ELOSZTVÁ)
1.HÉT



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

Könnyű
futás

PIHI

Fartlek
futás

Regenerációs futás:
(javasolt, de nem
kötelező)

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.
- Ez után 50-60 perc folyamatos futás. Az első 5-10 perc igazán könnyedén. Úgy kell futni, hogyha valaki kérdezne tőlünk valamit tudjunk értelmesen válaszolni
- Utána rövid nyújtás (kb. 5 perc)
- 7x100 méter repülő.
- 15-30 perc nyújtás.

Pihenő nap

KEDD SZERDA

Fartlek futás (piramis)

- Rövid gimnasztika.
- Ezután jön 15 perc bemelegítő futás, és 15. perc után megállás nélkül indul 1' lendületes – 1' kocogás – 90" lendületes – 90" kocogás – 2' lendületes – 2' kocogás – 3' lendületes – 3' kocogás – 2' lendületes – 2' kocogás.
- 1-2 perc pihi és utána 8-10 perc levezető kocogás.
- 15 perc pihenő nyújtással. Minden izomcsoport nyújtása egyszer.
- 8x100 méter repülő.
- 15-30 perc nyújtás.

CSÜTÖRTÖK

Regenerációs futás: (javasolt, de nem kötelező)

- Rövid gimnasztika.
- 40-50 perc regenerációs futás.
- A tempó nem számít, komfortos legyen.
- 7x100m fokozó repülő futás.
- 15-30 perc nyújtás.

Pihenő nap

PÉNTEK

Résztávós futás

- Rövid gimnasztika.
- Ez után 15 perc bemelegítő, laza futás. 10 perc nyújtás.
- 6x3' perc lendületes futás. A résztávok között 2 perc passzív pihenő.
- Pár perc fújás után 10 perc könnyű levezető kocogás.
- 6x100 méter repülő.
- 15-30 perc nyújtás.

Pihenő nap

SZOMBAT

VASÁRNAP