

KEZDŐ- 42KM EDZÉSTERV

(4-5 ALKALOM EGYENLŐEN ELOSZTVÁ)
1.HÉT



HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Könnyű futás	PIHI	Intervall edzés	Regenerációs futás: (javasolt, de nem kötelező)	PIHI	Felmérő	Regenerációs futás: (javasolt, de nem kötelező)

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 70-75 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)
- 10x100 méter repülő. 15-30 perc nyújtás.

KEDD

Fokozó könnyű futás: (javasolt, nem kötelező)

- Rövid gimnasztika.
- 50 perc fokozó futás.
- 8x100m fokozó repülő futás. 15-30 perc nyújtás.

SZERDA

Fartlek futás (piramis)

- Rövid gimnasztika.
- 1' lendületes – 1' kocogás – 90" lendületes – 90" kocogás – 2' lendületes – 2' kocogás – 3' lendületes – 3' kocogás – 2' lendületes – 2' kocogás – 90" lendületes – 90" kocogás – 1' lendületes – 1' kocogás – 90" lendületes – 90" kocogás – 2' lendületes – 2' kocogás – 3' lendületes – 3' kocogás.
- 1-2 perc pihi és utána 8-10 perc levezető kocogás.
- 15 perc pihenő nyújtással. Minden izomcsoport nyújtása egyszer.
- 6x100 méter repülő. 15-30 perc nyújtás.

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

Pihenő nap

Pihenő nap

Résztávós futás

- Rövid gimnasztika.
- 10x3' perc lendületes futás. A résztávok között 2 perc passzív pihenő (séta).
- Pár perc fújás után 10 perc könnyű levezető kocogás.
- 8x100 méter repülő.
- 15-30 perc nyújtás.
-

VASÁRNAP

Regenerációs futás: (javasolt, de nem kötelező)

- Rövid gimnasztika.
- 50 perc regenerációs futás. A tempó nem számít, komfortos legyen.
- 8x100m fokozó repülő futás. 15-30 perc nyújtás.