

Az „Előzd meg a záróbuszt!” edzéstervet azoknak készítettük, akiknek a mumusa a szintidő és maga a táv teljesítése a kihívás. Mikor érdemes ezt választanod? Ha túlsúlyos vagy, ha nem régóta futsz, ha hosszabb kihagyás után térsz vissza. **„Előzd meg a záróbuszt!” edzésterv:**

hét	kedd	csütörtök	szombat	össz.
	extenzív	extenzív	extenzív	
1. jún. 29.	20 perc kocogás	2x11 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás	25 perc kocogás	69 perc
2. júl. 6.	22 perc kocogás	2x13 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás	27 perc kocogás	77 perc
3. júl. 13.	18 perc kocogás	2x10 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás	22 perc kocogás	62 perc

Ha az a célod, hogy a klasszikus tízest 1 órán belül hozd, és az iramfutókat magad mögé utasítsd, akkor válaszd ezt: **60 perc alatt futom a 10 kilométert:**

hét	hétfő	szerda	péntek	vasárnap	össz.
	laktát	intenzív	laktát	extenzív/LSD	
1. jún. 29.	5 km, benne 1 km fartlek	6 km, benne 2 km lendületes	5 km, benne 2x3 perces gyors szakasz, köztük 1-1 perc pihenő	7 km egyenletes	24 km
2. júl. 6.	6 km, benne 3 km fokozó (a fokozó km-ei 5-10 mp-cel gyorsabbak az előzőnél)	6 km, benne 2x1 km lendületes, köztük 1 perc pihenő	5 km, benne 3x3 perces gyors szakasz, köztük 1-1 perc pihenő	7 km egyenletes	24 km
3. júl. 13.	5 km, benne 1 km gyors	5 km, benne 1 km lendületes	5 km, benne 3x2 perc gyors, köztük 1-1 perc pihenő	5 km egyenletes	20 km

Akik már régebben futnak, nincs súlyfeleslegük és heti 4 napot tudnak edzésre szánni, nekik reális cél az: **50 perc alatt futom a 10 kilométert:**

hét	hétfő	szerda	péntek	vasárnap	össz.
	laktát/intenzív	intenzív	laktát/intenzív	extenzív/LSD	
1. jún. 29.	7 km, benne 2 km fartlek	7 km, benne 2 km lendületes	7 km, benne 3-4-3 perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	9 km egyenletes	30 km
2. júl. 6.	7 km, benne 3 km fokozó (a fokozó km-ei 5-10 mp-cel gyorsabbak az előzőnél)	8 km, benne 2x1 km lendületes, köztük 1 perc pihenő	7 km, benne 2-3-4-3-2 perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	9 km egyenletes	31 km
3. júl. 13.	5 km, benne 1 km gyors	6 km, benne 1 km lendületes	5 km, benne 2x3 perc gyors, köztük 1-1 perc pihenő	7 km egyenletes	23 km

H a 4:30-as tempó már most is megy, akkor a „Fuss úridőt!” edzésterv neked szól! A cél 40 percen belül teljesíteni a távot. **Edzésterv úridőhöz:**

hét	hétfő	kedd	csütörtök	péntek	vasárnap	össz.
	laktát/intenzív	intenzív	extenzív/intenzív	laktát	extenzív/LSD	
1. jún. 29.	8 km, benne 2 km fartlek	9 km, benne 3 km lendületes	12 km könnyű, egyenletes, az utolsó 1 km lendületesebben futva	8 km, benne 3-4-3 perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	14 km egyenletes	51 km
2. júl. 6.	9 km, benne 4 km fokozó (a fokozó km-ei 5-10 mp-cel gyorsabbak az előzőnél)	10 km, benne 2x2 km lendületes, köztük 1 perc pihenő	10 km könnyű, egyenletes, az utolsó 2 km lendületesebben futva	8 km, benne 2-3-4-3-2 perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	15 km egyenletes	52 km
3. júl. 13.	6 km, benne 1 km gyors	7 km, benne 2 km lendületes	8 km egyenletes, könnyű	6 km, benne 3x3 perc gyors, köztük 1-1 perc pihenő	10 km egyenletes	37 km