

REAL NATURE MARATONKA 2,5 KM**EDZÉSTERV
OKTÓBER 14.**

		kedd	csütörtök	vasárnap
1.	szeptember 4.	3x3 perc kocogás, köztük 4-4 perc gyaloglás (=17 p)	3x4 perc kocogás, köztük 3-3 perc gyaloglás (=18 p)	3x5 perc kocogás, köztük 3-3 perc gyaloglás (=21 p)
2.	szeptember 11.	2x6 perc kocogás, köztük 4 perc gyaloglás (=16 p)	2x8 perc kocogás, köztük 4 perc gyaloglás (=20 p)	3x6 perc kocogás, köztük 3-3 perc gyaloglás (=24 p)
3.	szeptember 18.	3x7 perc kocogás, köztük 3-3 perc gyaloglás (=27 p)	2x9 perc kocogás, köztük 4 perc gyaloglás (=22 p)	2x10 perc kocogás, köztük 4 perc gyaloglás (=24 p)
4.	szeptember 25.	2x12 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=26 p)	2x10 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=22 p)	2x13 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=28 p)
5.	október 2.	18 p kocogás gyaloglás nélkül	20 p kocogás gyaloglás nélkül	15 p kocogás gyaloglás nélkül
6.	október 9.	2x10 perc kocogás, köztük 2 perc gyaloglás (=22 p)	15 p kocogás	Real Nature Maratonka 2,5 km