

„Last minut” akciós edzésterv kezdőknek a Minicittá lefutásához,
azaz
3,3 kilométer könnyedén, április 18-án!

Ez az 5 hetes edzésterv annak a kortalan, vállalkozó kedvű életmódváltónak szól, aki szereti a kihívásokat. Aki egy, vagy több éve rendszeresen nem sportol, esetleg súlyfelesleggel is küzd (de 25%-kal nem több az ideális testsúlyánál), de most 5 hétig lesz ideje edzeni, az válassza bátran a 3,3 kilométeres Minicitta 5 hetes edzéstervét, és kezdje a felkészülést.

Időtartam 5 hét	Kezdő edzésterve 3,3 kilométerre hetente 2-3 edzés
1. hét 3. 15-21.	1. edzésnap: 30 perc gyaloglás/tetszőleges belefutásokkal 2. edzésnap: 45 perc gyaloglás/tetszőleges belefutásokkal
2. hét 3. 22-28.	1. edzésnap: 30 perc futás és gyaloglás váltakozva 2. edzésnap: 45 perc futás és gyaloglás váltakozva 3. edzésnap: 2 óra kirándulás, kis futásokkal „fűszerezve”
3. hét 3. 29.-4. 4.	1. edzésnap: (15 perc futás)x2, köztük 5 perc gyaloglás 2. edzésnap: (20 perc futás)x2, köztük 5 perc gyaloglás 3. edzésnap: 35-40 perc futás az első megállásig (Húsvét)
4. hét 4. 5-11.	1. edzésnap: 40 perc futás, tetszőlegesen, saját tempóval 2. edzésnap: (20 perc futás)x2, köztük 5 perc gyaloglás perc 3. edzésnap: 40 perc futás az első megállásig vagy pihenő
5. hét 4. 12-18	1. edzésnap: 40 perc futás az első megállásig 2. edzésnap: 30 perc futás jólesően 3. edzésnap: 3.3 kilométeres futóverseny célba-futással!

Ha nem sikerülne az öt-hetes edzéstervet nagyjából teljesíteni, akkor érdemes a 3.3 km-s gyalogláson elindulni. Betegség, láz, hőemelkedés esetén nincs edzés. Sőt, egy lázmentes nap is szükséges az edzés előtt.

Ha túl könnyen megy a terv teljesítése az első két héten, akkor lehet kb.10%-t emelni az edzésidőknél vagy kicsit lendületesebben futni. Végül, akár a 6.4 kilométeres Midicittán rajtolni.

Edzéselvek kezdő versenyzőknek

- Szükséges a felkészülés, hogy mindenki egészségesen, a legjobb egyéni formájában indulhasson a versenyen.
- Célszerű a heti három edzés, de néha kettő is elég. Az edzések lehetőleg ne legyenek egymás utáni napokon.
- Az első versenyére készülő futó lassan fusson többet, mint gyorsabban kevesebbet.
- A bemelegítés és a levezetés nagyon lassú futás. Az edzés végén érdemes 5-10 percig nyújtó, lazító gyakorlatokat végezni.
- Társsal – családtag, barát, munkatárs – könnyebb rendszeresen futni. Általában a gyengébb futó határozza meg a közös sebességet. Az edzés ne legyen versengés az edzőtársak között!
- Az egyéni „lassú” futótempó megtartását segítheti időnként a futótárssal való beszélgetés, az időben és nem távolságban tervezett edzésadagok vagy a pulzusmérés.
- A futóedzés alkalmanként helyettesíthető úszással, kerékpározással, túrázással, népi táncsal, intenzív gimnasztikával, kirándulással vagy más sportmozgással.

ÁLTALÁNOS TANÁCSOK KEZDŐ FUTÓKNAK

- Sosem késő elkezdni!
- Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!
- Az egyéni célkitűzés hasznos, könnyíti a teljesítést.
- Társaságban kellemesebb – gyalogolni – futni és izzadni is!
- A futáshoz a legfontosabb kellék a jó sportcipő.
- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel ér véget.
- A fokozatos kezdésnél a kis izomláz jó jel, a kimerültség nem!
- Az edzést étkezés után két - három órával tanácsos elkezdni. Ez is egyéni.
- Kezdő sportolók a hosszabb táv lassabb megtételére helyezték a hangsúlyt, ne a sebességre.
- Hidegben, hűvösben öltözködjön rétegesen.
- A harmincöt éven felüliek kezdjék a sportos életmódot orvosi vizsgálattal, még akkor is, ha egészségesnek érzik magukat!
- Lázasan, betegen tilos a sportolás!
- Nincs ügyetlen, kétballábás futó, legfeljebb akaratgyenge.
- Nem szenvedni, hanem futni érdemes!

Monspart Sarolta