

21 KM-ES FORMÁBA HOZÓ EDZÉSTERV

	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
május 25-31.	6 km, benne 4x4 perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	9 km könnyű	7 km váltogató (1 lassú+1 lendületes, így tovább, és lassúval fejezd be)	15 km könnyű	37
június 1-7.	6 km, benne 2 km fartlek	8 km könnyű	6 km, benne 2x1 km lendületes, közte 1 perc pihenő	12 km könnyű	32
június 8-14.	8 km, benne 4 km tempós futás	4 km+5 db kb 100 m repülő+1 km levezető kocogás (=5,5 km)	3 km könnyű kocogás+20 p nyújtás/henger	21 km versenytempóban	38-39

Ne feledd, ez egy formába hozó edzésterv, nem alkalmas arra, hogy első félmaratont fuss a segítségével! Csak akkor fog hatékonyan segíteni a célba érésben, ha az elmúlt 5-6 hétben futottál már legalább egyszer 17-18 kilométeres távot egyhuzamban, rendszeresen, legalább heti 3 alkalommal futsz vagy kerékpározol, és nem vagy sérült.

10 KM-ES FORMÁBA HOZÓ EDZÉSTERV

	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
május 25-31.	6 km, benne 3x1 km gyors. Gyorsak között 2 p pihenő	7 km, benne 3x1 km lendületes, köztük 1-1 perc kocogós pihenő	7 km váltogató (1 lassú+1 lendületes, így tovább, felváltva)	8 km egyenletes	28
június 1-7.	7 km, benne 2 km fartlek	6 km, benne 2x1 km lendületes, köztük 1 p pihenő	6 km, benne 3x2 perces gyors szakasz, köztük 1-1 perc pihenő	6 km egyenletes	25
június 8-14.	6 km, benne 3 km a tervezett versenytempóban	3 km+5 db kb 100 m repülő+1 km levezető kocogás (=4-5 km)	3 km könnyű kocogás+20 p nyújtás/henger	10 km versenytempóban	kb 24

Ne feledd, ez egy formába hozó edzésterv, nem alkalmas arra, hogy első 10 km-t fuss a segítségével! Csak akkor fog hatékonyan segíteni a célba érésben, ha az elmúlt 3-4 hétben futottál már legalább egyszer 8 kilométeres távot egyhuzamban, rendszeresen, legalább heti 2-3 alkalommal futsz vagy kerékpározol, és nem vagy sérült.

7 KM-ES FORMÁBAN HOZÓ EDZÉSTERV

	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	össz km	
május 25-31.	4 km könnyű	4 km, benne 4x3 p tempós futás	6 km	14	
június 1-7.	4 km könnyű	4 km, benne 1 km fartlek	5 km	13	
június 8-14.	4 km, benne 2 km kicsit lendületesebb	15 p átmozgató lassú futás	7 km versenytempóban	13-15 km	

Az edzésterv alapvetően formába hozásra készült, hogy a versenyt megelőző 3 hétben célirányosan a 7 km elérésén dolgozz. Ez feltételezi, hogy már korábban elkezdted futni, és heti 2-3 alkalommal végzel futó vagy kerékpáros edzéseket. Ugyanakkor, ha fitt állapotban vagy, és az első hetet minden nehézség nélkül végig tudod csinálni, akkor arra is alkalmas lehet, hogy eljuss életed első 7 km-éig.

2,5 KM-ES FORMÁBA HOZÓ EDZÉSTERV

	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	össz idő percben	
május 25-31.	2x10 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=22 p)	2x12 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=26 p)	2x13 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=28 p)	76	
június 1-7.	16 p kocogás gyaloglás nélkül	20 p kocogás gyaloglás nélkül	15 p kocogás gyaloglás nélkül	51	
június 8-14.	2x10 perc kocogás, köztük 2 perc gyaloglás (=22 p)	15 p kocogás	2,5 km versenytempóban	kb 57	

Egy átlagos fittségi állapotban lévő, egészséges felnőtt számára az edzésterv végig követhető és 3 hét alatt felkészít a 2,5 km-es táv teljesítésére

HOGYAN HASZNÁLD AZ EDZÉSTERVET?

Az edzéstervek az ún. mass-edzéstervírás szabályait követik, azaz egy olyan biztonsági edzéstervet kapsz, amelynek a teljesítésével formába hozhatod magad a fenti távok valamelyikére, de egyéni adottságokat, lehetőségeket nem vesz figyelembe. Éppen ezért neked magadnak kell alakítani rajta, ha szükségét látod. Azaz az edzésterv nem szentírás, változtathatsz rajta, magadra szabhatod.

Minden edzés előtt melegíts be, a végén pedig nyújts!

Bemelegítés

Célja: a szervezet felkészítése az edzésre, ízületek, szalagok átmozgatása, pulzusemelés az edzés megkezdéséig
A gyakorlatok leírását **ITT** találsz



Nyújtás

Minden edzés után végezd el a jól begyakorolt nyújtási sort, fejtől lefelé talpig. Ehhez adunk egy kis segítséget, de kialakíthatsz saját protokollt is. A gyakorlatok leírását **ITT** találsz



EDZÉSTERV SZÓTÁR – MAGYARRÓL MAGYARRA

Biztos mindenkivel előfordult már, hogy egy edzéstervben nem tudta értelmezni a használt kifejezéseket. Íme, egy kis szótár, ami segítséget nyújt az itt szereplő edzéstervben használt edzéstípusokhoz.

- **Dombfutás:** felfelé lendületes tempó, erős karmunkával, lefelé pihentető kocogás
- **Fartlek** vagy iramjátékos-futás, az játék a sebességgel, a futó maga dönti el az edzés folyamán mikor és milyen hosszú (50 m-300 m) beleerősítést fut, s köztük mennyi a lassúbb tempó. A természetben futva a terep adottságai szinte diktálják a „játék” menetét.
- **Repülő:** 80-100 méteres sprint szakaszok 1-1 perces pihenőkkel, vagy visszakocogással a kiinduló helyre. Gyakorlottabbaknak fokozó jelleggel.
- **Fokozó futás:** kétféle fokozó futásról beszélhetünk. Az egyiket a bemelegítéskor, a gimnasztika után futhatjuk, rövid, 60-80 m-es egyre gyorsuló futás. A másik magában az edzésben szereplő feladat, ami általában 3-6 km hosszú, és a lényege, hogy minden egyes kilométer kicsivel gyorsabb az előzőnél. Ebben az edzéstervben ez utóbbival fogtok találkozni.
- **Könnyű futás:** Érzésre az a tempó, ahol még lihegés nélkül tudsz beszélgetni

JÁRVÁNY IDEJÉN

A koronavírus járvány idején a hatályos magyarországi rendelkezések szerint a szabadban történő testmozgás nincs korlátozva, azonban sokan óvatosabbak ennél. Ha van lehetőséged futópadot használni, akkor oda ültess át az edzéstervet. A repülő és a fartleket tartalmazó edzéseket módosítsd úgy, hogy a feladatokat - az eredeti tervvel megegyező távú - lendületes futással váltod ki. Ha van beltéri kerékpárod, akkor a futóedzés várható időtartamát szorozd fel 1,2-vel, és a kapott időtartamot tekerd. A feladatokat is áttemelheted a kerékpáros edzésbe.



e-edzés Eddz velünk!

