

K&H mozdulj! félmaraton

	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
július 6-12.	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
július 13-19.	6 km, benne 2 km fartlek	8 km könnyű	6 km, benne 2x1 km lendületes, közte 1 perc pihenő	12 km könnyű	32
július 20-25.	8 km, benne 4 km tempós futás	4 km+5 db kb 100 m repülő+ 1km levezető kocogás (=5,5 km)	3 km könnyű kocogás+20 p nyújtás/henger	K&H mozdulj! félmaraton	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.

K&H mozdulj! 10 km

	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
július 6-12.	6 km, benne 3x1 km gyors. Gyorsak között 2 p pihenő	7 km, benne 3x1 km lendületes, köztük 1-1 perc kocogás pihenő	7 km váltogató (1 lassú+1 lendületes, így tovább, felváltva)	8 km egyenletes	28
július 13-19.	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
július 20-25.	6 km, benne 3 km a tervezett versenytempóban	3 km+5 db kb 100 m repülő+ 1km levezető kocogás (=4-5 km)	3 km könnyű kocogás+20 p nyújtás/henger	K&H mozdulj! 10 km	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.

K&H mozdulj! 5km

	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	össz km
július 6-12.	2x13 perc kocogás, közte 1 perc gyaloglás (=27 p)	2x12 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=26 p)	2x15 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=32 p)	85
július 13-19.	28 perc kocogás	24 p kocogás	2x16 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=34 p)	86
július 20-25.	25 perc kocogás	20 p kocogás	K&H mozdulj! 5 km	kb 75-85

Az edzésterv alapvetően formába hozásra készült, hogy a versenyt megelőző 3 hétben célirányosan az 5 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 5 km-éig.

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 **K&H mozdulj! félmaraton és futófesztivál** valamely távjára, 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 k 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



E-edzés Eddz velünk!

www.futanet.hu/cikk/ingyenes-futo-edzestervek