

# FUSS FÉLMARATONT!

KÉSZÜLJ A LEGYŐZHETŐ TÁVOLSÁGRA!



- 📌 FELKÉSZÜLÉSI-
- 📌 TÁPLÁLKOZÁSI-
- 📌 EDZÉSVEZETÉSI  
TANÁCSOK
- 📌 EDZÉSTERVEK

A cél:

**37. TELEKOM VIVICITTÁ  
FÉLMARATON**

2022. március 27.

**WWW.FELMARATON.HU**



**MIT ADHAT NEKÜNK  
EGY FUTÓVERSENY?**

# A Félmárton nem fél siker!

**MÉG 1996-BAN TALÁLTUK KI A BUDAPEST FÉLMARATON SZLOGENJÉT: „FÉLMARATON – A LEGYŐZHETŐ TÁVOLSÁG!” EZ OLYAN TALÁLÓ ÉS OLYAN KÖZKEDVELT LETT, HOGY AZÓTA SE KERESTÜNK ÚJAT.**

A félmárton 21,1 kilométerre már elég hosszú ahhoz, hogy teljesítése ne legyen hétköznapi feladat, és különleges elégedettséget, örömet is nyújtson a teljesítőknek. De a félmárton

21,1 kilométerre nem olyan hosszú, hogy azt ne tudná – szinte bárki – teljesíteni, azaz tényleg legyőzhető. Persze erre sokan mondják azonnal, hogy képtelenek lefutni 21,1 kilométert, néha még az 5-6 se könnyű. A statisztikák azonban azt mutatják, hogy aki akarja, aki elhiszi magáról, az meg is tudja csinálni.

Magyarországon évente több mint 10 000 ember teljesíti ezt a távot.

A félmárton az én kedvenc távom is. Gyakorlott, amatőr hosszútávfutóként azt szoktam mondani, hogy az első 10 km elrepül, 16-17-ig eljutok, onnan pedig már érezhető a cél közelsége. Egy kezdő félmártonistának ez nem ennyire egyszerű, de szisztematikus edzésekkel elérhető, hogy ne okozzon gondot – vagy legalábbis ne nagyot – a teljesítése.

A félmártonhoz – egyéni edzettségtől és futó-, sportmúlttól függően – néhány hónapos felkészülés elég, de a heti 1-2 alkalommal kocogók is fél év alatt eljutnak a megfelelő szintre. Nem kell óriási edzésekre gondolni. Heti 3 edzéssel, összesen 23-25 kilométerrel már



garantálható a célba érkezés. Ehhez heti 3-4 óra szükséges, melyet talán nem is olyan nehéz megtalálni az időrendünkben. Az edzésre szánt időt – oda-és visszajutás, átöltözés, bemelegítés, levezetés – alig növeli meg, ha alkalmanként néhány kilométerrel többet futunk, mint addig. Fontos tudni, hogy nincs jelentősége, ki mennyi idő alatt teljesíti a távot. Az amatőr futók nem egymással versenyeznek,

mindenki csak a távot és saját magát „győzi le”, csak saját maga lehet elégedett vagy épp elégedetlen az idejével.

A versenyeken én nem látok különbséget a félmárton 1:30 vagy 2:30 alatt teljesítők arcán. Mindenki ugyanúgy örül!

A rendszeres és magasabb kilométerszámú edzéseknek a félmárton lefutása mellett egyéb előnyei is vannak. Akinek

van súlyfeleslege, garantáltan lead pár kilót, de mindenki erősebb, energikusabb és bármilyen furcsa, magabiztosabb is lesz. Ebben a kiadványban és a www.felmaraton.hu honlapunkon nagyon sok tanács és érdekes olvasnivaló található a „legyőzhető távolságról”.

Őszintén biztatok minden olvasót, egyszer játsszon el a félmárton teljesítésének gondolatával. Én 1989 óta rendezek félmártoni futóversenyeket, de még nem találkoztam olyan célba érkezővel, aki megbánta volna. Szerintem ezután sem fogok.

**Kocsis Árpád**

BSI versenyigazgató  
több mint ötvenzeres félmártoni futó





## A félmaraton lefutása nem álom!

**A KEZDŐ FUTÓK EGYIK SZÉP ÁLMA A CÉLBA ÉRÉS A 21 097,5 MÉTERES TÁVON. MÉG AZ ÁLOMBA IS BELE LEHET IZZADNI, HÁT MÉG A FELKÉSZÜLÉS EZER MÉTEREIBE. AZTÁN EGYSZER CSAK A KIVÁLASZTOTT FÉLMARATON NAPJÁN VALÓRA VÁLIK AZ ÁLOM A CÉLBAN, IZZADTSÁGCSEPPEK ÉS ÖRÖMKÖNNYEK KÖZÖTT, A KÜZDELEM, A SIKER, AZ AKARAT ÉS A KILOMÉTEREK FANTASZTIKUS HARCÁNAK EREDMÉNYEKÉNT. MERT A FÉLMARATON ÖNÁLLÓ TÁV! VILÁGBAJNOKSÁGA, KOMOLY RANGJA VAN, MÉGIS MINDEN FUTÓ SZÁMÁRA ELÉRHETŐ. NEM CSAK AZ ÁLMAIBAN...**

### MIÉRT FÉLMARATON?

**1.** Elég kihívás ahhoz, hogy meggyőző legyen: 21,1 km nem rövid, az átlagfutó nem tud csak úgy kigördülni az ágyból és nekiesni ugyanazzal a módszerrel, mint ahogy valaki lefut 5 km-t. Teljesítéséhez szükség van tervezésre, felkészülésre és elkötelezettségre.

**2.** Nem akkora kihívás, hogy uralja az egész életed: a maratoni tréning bár felemelő,

felemesztő is lehet. A heti 60-80 km teljesítése időben sem kevés, és akkor ott van még a regenerációs, pihenő időszak az edzések között. Szóval az egész életed a futás körül forog. Egy félmaratoni felkészülésnél a leghosszabb heti futásod 16-18 km, ez persze nem kevés, de nem annyira sok, hogy beárnyékolja az egész hetedet.

**3.** Könnyen fellelhetőek a versenyek: a félmaratoni versenyszámok rohamosan

növekszenek – csak Magyarországon néhány év alatt megsokszorozódott a félmaratonok száma, szinte nincs olyan hétvége, hogy ne lenne egy verseny.

**4.** Mindenki talál az ízlésének megfelelő eseményt (kedvenc vagy éppen különleges helyszínek, pálya- és rendezési sajátosságok stb.)

**5.** Komoly felkészülésre van szükség a jó teljesítésre: ne gondold azt, hogy azért, mert te „csak” félmaratont futsz, akkor nem vagy komoly futó. Nem könnyű a 21,1 km, melyet a nagy átlag két óra megállás nélküli futással teljesít!

**6.** A regeneráció sokkal könnyebb egy félmaraton után: egy maraton után minden egyes izom fájhat a testedben. Egy félmaraton után általában minden esetleges fájdalom egy-két napon belül megszűnik, a legtöbb futó két nappal a félmaraton után

minden nehézség nélkül képes lefutni 10 kilométert. Szóval a regeneráció sokkal gyorsabb, így hamarabb vissza lehet térni az imádott futáshoz.

## KI FUTHAT FÉLMARATONT?

Tulajdonképpen mindenki, csak nagyon kevés ellenjavallat létezik. Bizonyos szív- és érrendszeri betegségek nagy kockázatot jelenthetnek, de egy orvosi vizsgálattal kezdeni még a teljesen egészségesnek gondolt jelöltnek sem árt! A teljesen kezdő futó ne ezen a távon debütáljon, bár némi sportmúlttal, nagy önbizalommal és még nagyobb szorgalommal el lehet jutni fél év alatt az egy kilométertől is a 21-ig, de szerencsésebb, ha 1-2 éves futómúlt után vágunk neki a 21,1 kilométernek.

A félmaratonra készülni illik, és szükséges is. Hogy mennyit? Ez természetesen egyénenként változó, ebben is próbál kiadványunk segíteni.

## MIVEL ÉRDEMES KEZDENI?

### 1. Célt, célidőt kitűzni

„Csak úgy” nem futunk félmaratont. Nem állunk a rajtvonalra a „majd csak lesz valahogy” érzéssel. A felkészülés során lefutott 5 és/vagy 10 km-es versenyek, illetve edzőversenyek, tesztek futásidejéből következtethető a várható célidő. Kiszámítható a km-átlag, mely ellenőrizhető az útvonalon és így javítható például a túl gyors kezdés már az első ezerméter után.

- 👉 5 km ideje kb. 6-4 héttel a félmaraton előtt  $\times 4,667 =$  a várható félmaraton ideje
- 👉 10 km ideje kb. 4-3 héttel a félmaraton előtt  $\times 2,223 =$  a várható félmaraton ideje
- 👉 pl. 25 perces 5 km =  $25 \times 4,667 = 117$  perces célidő, ami  $117:21 = 5,6 \rightarrow 5$  perc 36 másodperc/km
- 👉 pl. 60 perces 10 km =  $60 \times 2,223 = 133$  perces célidő, ami  $113:21 = 6,35 \rightarrow 6$  perc 20 másodperc/km

Természetesen az első félmaratont futók elsődleges célja a célba érés legyen, de ők is tervezhetik az előzetes időeredményeik alapján a célba érés idejét.



## EDZÉSNAPLÓ

Az edzésnapló jó barát és segítőtárs. Az edzésnaplóba kerülnek az edzések és az esetleges versenyek a legfontosabb jellemzőkkel. Tartalmazhatja a tervezett és a lefutott edzéseket, az ellenőrzési adatokat (pulzus, testsúly stb.) és az egyéni megjegyzéseket. Az edzéseket nemcsak a lefutott távolsággal (km), hanem a megtételükhöz szükséges idővel (perc) is szükséges jellemezni. A kezdőknél nem fontos a sebesség, az első hónapokban elég az edzésidők jegyzése. Később a két adatból könnyű kiszámolni az átlagos futósebességet is: például 10 km lefutása 50 perc alatt 12 km/óra sebességet jelent.

### **A következő adatokat érdemes feljegyezni:**

Milyen hosszú távot futott, hány percig tartott a futás, milyen edzést futott (fartlek stb.), hol, milyen talajon és milyen időjárási viszonyok között futott, reggeli nyugalmi pulzusa (Ny.P.), terheléses pulzusa az edzés befejezésének pillanatában (T.P), megnyugvási pulzusa, mindig ugyanannyi perccel az edzés befejezése után (M.P). Aztán érdemes jegyezni a hét összesítő adatait: edzésszám, összidő, összhossz, stb.

## Táblázatminta

hét	pulzus	táv	idő	Megjegyzés (edzésfajta, időjárás)
H				
K				
Sze				
Cs				
P				
Szo				
V				

### 1. Az edzésterv nagy segítség

Az edzésterv nem az írásztalpiók aljára való, melyet csak költözéskor ürítünk ki. Az edzéstervet érdemes követni úgy idő, mint távolság adataiban. Alakíthatóak egyénre (akár 15%-kal több/kevesebb az általános előírásoknál), ha nem sérülnek az edzéselvek. Kiadványunkban is szerepel konkrét edzésterv, ezt mindenki magára alakíthatja, illetve tervezhet önálló tervet is, amelyhez segítség lehet a [www.felmaraton.hu](http://www.felmaraton.hu) honlapról elérhető E-edzés.

### 2. A félmaraton időpontja

Megfelelő felkészülés után talán bármikor lehet félmaratont futni. Kiadványunk a 37. Telekom Vivicitá Félmaratont célozza meg elsődleges célként, amihez 23 hetes edzésterv tartozik. Ez a 23 hét a már némi futómúlttal rendelkezőknek elég a biztos célba érkezéshez. Ha változtatni kell, mert közbejött valami, és az egyenletes fejlődés nem biztosított, érdemes célba venni a júniusi 28. Futóestet és ahhoz alakítani az edzéstervet.

### 3. Legyen változatos az edzés

Első félmaratont lehet heti 3 egyenletes tempójú, folyamatos futással is teljesíteni.

Ekkor a heti 3 edzés összideje legyen több mint 2 óra, illetve az össz edzéskilométer heti átlaga legyen min. 25 km. Sokkal eredményesebb, ha a következő 3 edzésféle váltakozik hetente:

- viszonylag jóleső és egyenletes tempójú, hosszabb futás az állóképességért (az ún. aerob terhelés, mikor elegendő oxigén jut az izmoknak);
- a gyorsasági állóképességért pár hosszabb és lendületesebb tempójú futás a bemelegítés és a levezetés között;
- a gyorsaság növeléséért a rövidebb és gyorsabb résztávok váltogatása pihenőként lassabb tempójú távokkal, ami lassú futás nem séta. Az edzés összessége sem a leghosszabb táv a héten!
- kiegészítő edzés lehet gimnasztika, úszás, kerékpározás, labdajáték, stb.

### 4. Pihenni is tudni kell

Az edzésterv egyénre alakítása nem jelentheti azt, hogy sokkal többet edzünk. A túledzett futó hamar sérül. Nem érdemes a pihenőnapon órákig kerékpározni vagy mégis futni menni. Egy jó nyújtó, lazító gimnasztika, egy szauna vagy egy sportmasszázs viszont megfelelő az edzésmentes napokon. **-Sz-**

**Legyél Te is BSI Futónagykövet!**



**Már 118 településen!**

# FUTÓNAGYKÖVET

A BSI FUTÓNAGYKÖVETEI EDDIG 19 MEGYÉBEN, 118 TELEPÜLÉSÉN, BUDAPEST 22 KERÜLETÉBEN, 8 HATÁRON TÚLI HELYSÉGBEN ÉS 5 FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYBEN MŰKÖDTETNEK FUTÓKÖZÖSSÉGEKET. EHÉZ A 171 TAPASZTALT FUTÓHOZ FORDULHATNAK A TANÁCSRA VÁGÓ KEZDŐK, ÉS VELÜK TARTHATNAK AZ EDDIG MAGÁNYOS FUTÓK. ISMERKEDJ MEG VELÜK A [WWW.FUTANET.HU](http://WWW.FUTANET.HU) HONLAP FUTÓNAGYKÖVET MENÜPONTJÁBAN, ÉS CSATLAKOZZ HOZZÁJUK A FACEBOOKON!

Pályázz, ha Te is szeretnél futónagykövet lenni, hogy egyike lehess a hazai futótársadalom szervezőinek! Egyoldalas pályázatod a személyes adataid mellett tartalmazza futómúltad legfontosabb mérföldköveit, a közösségszervezés terén elért sikereidet, és adjon választ az alábbi kérdésekre:

- **Miért lennél a BSI Futónagykövete?** ➤ **Melyik területen érzed magad erősnek?**
- **Számodra miért fontos a közösség?** ➤ **Milyen eszközeid vannak egy futóközösség megszervezéséhez?**

## Téged keresünk, ha

- legalább 2-3 éve futsz és versenyzel rendszeresen,
  - lakóhelyeden futókat gyűjtesz magad köré, vállalva, hogy heti rendszerességgel közös futásokat szervezel számukra,
  - tanácsokat tudsz adni a hozzád fordulóknak edzéstervben, futófelszerelésben, táplálkozásban,
  - 5000 főnél nagyobb lélekszámú településen laksz,
  - orientálsz a futóközösségek tagjait a felkészültségüknek megfelelő futórendezvényeken való részvétellel,
  - vállalsz, hogy a kialakuló futóközösségről időnként hírt adsz a helyi médiában,
  - tájékoztatod futótársaidat a BSI akcióiról, azok helyi népszerűsítésében részt vállalsz.
- Pályázz, mert érdemes!  
Fényképes pályázatodat a [lakatos.istvan@futanet.hu](mailto:lakatos.istvan@futanet.hu) címre várjuk.  
Bővebb felvilágosítás ugyanítt!

## Hogy miért érdemes futónagykövetnek lenni? Ime néhány érv:

„Hozzád hasonló, erős akaratú, céltudatos, sportos emberek között töltheted az szabadidő egy részét. Közösséget építhetsz, egy közösség részévé válhatsz. Motiválhatsz embereket, és motiválódhatsz a futótársak által. Sikereidhez juttathatod a futótársaidat. Folyamatos önfejlesztésre, tanulásra vagy kényszerítve, és a BSI lehetőséget is teremt a továbbképzésekre.

**Fejes Csilla, vásárosnaményi futónagykövet**

„Jó érzés, amikor számomra ismeretlen emberek azt mondják: nagyon motiváló vagy azzal, amit csinálsz. És 2 hét múlva a bolt életem első futócipőjét.”

**Papné Somogyi Zsuzsanna, szeghalmi futónagykövet**

„Azt szeretem legjobban, hogy olyan hozzám hasonlóakkal futhatok nap mint nap, akikkel az élet más területén is számíthatunk egymásra. Jó látni a csapat erejét, ahogy egymást motiváljuk, ahogy a közösen megtett kilométerek után jobb motíváljuk, ahogy a folyamatos megtett kilométerek után jobb motíváljuk, és jobb egyéni- és csapateredmények születnek a versenyeken. Örülök, hogy az ötleteimmel, a folyamatos szervezéssel hozzájárulhatok a közös sikerélményekhez.”

**Lakatos Éva, főtí futónagykövet**





## **A HATÉKONY FELKÉSZÜLÉS KULCSA**

Szeretsz futni, de szeretnéd tudatosabban, hatékonyabban végezni az edzéseket? Jó volna kihozni magadból egy-egy versenyen a maximumot? Készülj velünk! A 3 km-es távtól kezdve a négynapos, Balaton-kerülő szupermaratonig mindenféle távra kínálunk edzéstervet a különböző felkészültségű futóknak.

## **HOGY JUTSZ HOZZÁ?**

A BSI e-edzés programjait elektronikusan küldjük. Egy konkrét versenytáv edzéstervét tartalmazó hírlevélre névvel és e-mail címmel kell feliratkoznod a Futanet.hu weboldal E-edzés menüpontja alatt. A feliratkozások száma nincs limitálva, egy időben akár több edzéstervre is feliratkozhatasz.

## **AZ EDZÉSTERVRŐL**

Az edzéstervek többnyire háromhetes mikrociklusokra készülnek, így a három hét edzésprogramját egyben küldjük neked a kezdési időpontot megelőző pénteken. Ha a mikrociklusok közötti időszakban iratkozol fel, akkor a következő pénteken megkapod az adott időszakra szóló tervet, majd te is becsatlakozol a háromhetes periódusokba.

## **IGAZÍTSD MAGADRA**

Az edzésterv egy útmutató, melyet követhetsz változtatás nélkül, vagy hozzá igazíthatod a saját időbeosztásodhoz, tehát magadra is szabhatod.

## **EDZÉSPROGRAM ÉS TANÁCSOK**

Az edzésterv a felkészülési instrukciókon kívül az adott verseny aktuális információit is tartalmazza, illetve minden alkalommal kapsz néhány tanácsot szakértőinktől arra vonatkozóan, hogy miként egyél, hogyan frissíts, vagy mit tegyél, hogy ne sérülj le.

## **SEGÍTS KEZDŐ ISMERŐSEIDNEK!**

Ha van olyan barátod, rokonod, kollégád, aki szívesen kipróbálná magát, de nem tudja, hogyan kezdje el, segíts neki! A Futó leszlek! hírlevél edzésterveit bárki elkezdheti, ajándéld neki!

A terv nagyon óvatosan halad elsősorban azokra gondolva, akik még sosem futottak, sőt, akár némi túlsúllyal is rendelkezhetnek. A megtett kilométerek vagy a futással eltöltött percek növelésével a futás szeretete is kialakul.

# Az edzéstervezés

**A KÖVETKEZŐ OLDALAKON TALÁLHATÓ FÜZETÜNK LEGHANGSÚLYOSABB RÉSE: EDZÉSTERVEKKEL KÍVÁNUNK SEGÍTENI A MEGFELELŐ FELKÉSZÜLÉSBEN. AHOGYAN MINDENKI SZEMÉLYISÉGE, ÚGY MINDEN FUTÓ IS MÁS ÉS MÁS, ÉS NEM LÉTEZIK EGYETLEN, BÁRKI SZÁMÁRA TÖKÉLETES EDZÉSTERV SEM. A LEGFONTOSABB KÜLÖNBBSÉG, HOGY A CÉLT KI MILYEN TEMPÓBAN SZERETNÉ ELÉRNI ÉS KI MILYEN SZINTRŐL INDUL.**

## ELMÉLETI TUDNIVALÓK AZ EDZÉSTERVRŐL

### MEGFELELŐ EDZÉSTERHELÉS

A csekély erősségű ingerek – aki például rendszeresen gyengébb futóval edz – nem váltanak ki kedvező hatást. A túl erős ingerek – aki minden edzésen maximálisan teljesít, nálánál jobb futóval edz – általában nem hozzák létre az optimális alkalmazkodást. Ez az alkalmazkodás akkor a leghatékonyabb, ha a terhelés minél jobban megközelíti az egyén pillanatnyi teljesítőképességét, azaz optimális. Ezt eltalálni szinte művészet, azaz jó edzői munka.

### ELEGENDŐ PIHENÉS

Az állandóan növekvő, túlzott terhelés elfáradáshoz, ún. túledzettséghez vezet, ezért fontos az edzés (terhelés) és a pihenés helyes aránya. Legyen az edzés szabályosan szabálytalan, váltakozzanak a könnyű és az erős edzések. Ne legyen két erős edzés egymás után! A túledzés tünetei először az ingerlékenység, a rossz hangulat, a túlzott érzékenység, mint pszichológiai jelzések, aztán álmatlanság, étvágytalanság, megnövekedett pulzusmegnyugvási idő, mint működési tünetek, valamint teljesítménycsökkenés.

### FOKOZATOSAN NÖVEKVŐ TERHELÉS

A kezdő az edzés mennyiségét növeli fokozatosan, míg az eljut a folyamatos félórás, illetve egyórás futáshoz. Aztán

következik a tempó gyorsítása, az edzésintenzitás növelése különböző edzésmódszerekkel.

### EGÉSZ ÉVES TERHELÉS

Nincs nyári vagy téli szünet. Természetesen a futóév végén (október-november) 6-8 hét ún. aktív pihenő jár a szervezetnek, az akaraterőnek. Ekkor játékosan szórakozásból más sportágakat célszerű űzni.

### CIKLIUSSÁG

Az edzésterv makro-, illetve mikrociklusok egysége, azaz a hosszútávfutó egy-egy felkészülési egységét, azaz makrociklusát – például télen az alapozás vagy az őszi versenyzidőszak egy-két hónapja – három- vagy négyhetes mikrociklusok alkotják. Az amatőr futóknak a háromhetes mikrociklus az ajánlott, ami azt jelenti, hogy a mikrociklus első két hete növekvő terhelésű, míg a harmadik heti kisebb, az a regenerálódás. Azaz, az edzésterhelés nő két hétig, majd a harmadik hétre visszaesik. Az újabb háromhetes mikrociklus az előzőre épül. Tehát fellépünk kettőt, s kb. egyet vissza.

Az edzéstervek egyfajta edzésnaplónak is megfelelhetnek, de az sem árt, ha készítesz sajátot, amely tartalmazhatja a tervezett és a lefutott edzéseket, versenyeket, az ellenőrzési adatokat (pl. pulzus, testsúly) és az egyéni megjegyzéseket.

**-SZ-**

# Hogyan használd az edzéstervet?



## A 23 HETES EDZÉSTERV AZOKNAK SZÓL, AKIKNEK NEM JELENT GONDOT A MINIMUM FÉL ÓRA FOLYAMATOS FUTÁS A TEMPÓTÓL FÜGGETLENÜL.

Az edzéstervek az ún. mass-edzéstervirás szabályait követik, azaz egy olyan biztonsági edzésterve(ke)t kapsz, amelynek a teljesítésével sérülésmentesen készülhetsz fel a félmaratonra, 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.

A tervek háromhetes mikrociklusokat követnek: egy erős hetet egy még erősebb követ, majd egy pihenőhéttel zárul a ciklus. Ezt a ciklikusságot akkor is tartsd be, ha az eredeti tervtől eltérsz. Összességében a kilométer-mennyiséget próbáld tartani, a tervtől 15-20%-ban lehet eltérni anélkül, hogy a célba érést veszélyeztetnéd.

A 26 hetes tervvel szintidőn belül fogsz célba érni, míg a 13 hetes terv a már gyakorlottabb futóknak szól, akik már januárban tervezik a 21 kilométert a Zúzvara Félmaratonon. Számukra ezért az edzéstervbe alkalmanként tempóelvárások vannak beépítve.

Minden edzés előtt melegíts be, a végén pedig nyújts, a hosszútutások után erre kiemelt figyelmet fordíts!

## EDZÉSTERV SZÓTÁR – MAGYARRÓL MAGYARRA

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

**E-EDZÉS – EDDZ VELÜNK!**

# 21 hetes maratoni edzésterv a 37. Telekom Vivicittá Félmaratonra

hét	hétkezdő dátum	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
1	november 1-7.	7 km könnyű kocogás	7 km, benne 2 km fartlek	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	8 km könnyű kocogás	22
2	november 8-14.	8 km könnyű kocogás	8 km, benne 3 km fokozó	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	11 km könnyű kocogás	27
3	november 15-21.	6 km könnyű kocogás	6 km, benne 2 km lendületes	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	8 km könnyű kocogás	20
4	november 22-28.	6 km könnyű kocogás	5 km könnyű futás, gimnasztika, majd 10 x 80-100 m repülő, 1 km levezető kocogás, és nyújtás (=7 km)	5 km könnyű kocogás	12 km könnyű kocogás	30
5	november 29 - december 5.	7 km könnyű kocogás	7 km váltogatófutás (1 km lassú, 1 km lendületes felváltva)	5 km könnyű kocogás	12 km, a közepe felé 3 km lendületesebb szakasz	31
6	december 6-12.	6 km könnyű kocogás	6 km, benne 2 km lendületes	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	10 km könnyű kocogás	22
7	december 13-19.	8 km könnyű kocogás	8 km, benne 3 km fokozó	5 km könnyű kocogás	13 km könnyű kocogás	34
8	december 20-26.	8 km könnyű kocogás	9 km, benne 3 km fartlek	5 km könnyű kocogás	14 km könnyű kocogás	36
9	december 27 - 2022. január 2.	6 km könnyű kocogás	7 km, benne 2 km lendületes	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	10 km könnyű kocogás	23
10	2022. január 3-9.	8 km könnyű kocogás	7 km könnyű futás, gimnasztika, majd 10 x 80-100 m repülő, 1 km levezető kocogás, és nyújtás (=9 km)	6 km könnyű kocogás	13 km könnyű kocogás	36
11	január 10-16.	8 km könnyű kocogás	9 km váltogatófutás (1 km lassú, 1 km lendületes felváltva)	5 km könnyű kocogás	<b>Zúzvara Futófesztivál 10 km</b> , gyorsan megfutva.	35



# 21 hetes maratoni edzésterv a 37. Telekom Vivicittá Félmaratonr

hét	hétkezdő dátum	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap	4. edzésnap	össz km
12	január 17-23.	6 km könnyű kocogás	7 km, benne 2 km lendületes	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	11 km könnyű kocogás	24
13	január 24-30.	9 km könnyű kocogás	10 km, benne 3-4-3 perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	6 km könnyű, egyenletes	14 km könnyű kocogás	39
14	január 31 - február 6.	9 km könnyű kocogás	10 km, benne 2-3-4-3-2-perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	6 km könnyű, egyenletes	15 km könnyű kocogás	40
15	február 7-13.	7 km könnyű kocogás	7 km, benne 2x1 km lendületes, közte 1 perc pihenő	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	11 km könnyű kocogás	25
16	február 14-20.	10 km könnyű kocogás	10 km, benne 3-5-3-5-3 perces gyors szakaszok, köztük 1-1 perc pihenő	6 km könnyű, egyenletes	17 km könnyű kocogás	43
17	február 21-27.	10 km könnyű kocogás	10 km, benne 4 km fokozó	8 km könnyű, egyenletes	16 km, benne 6-13-ig lendületesebben megfutva	44
18	február 28 - március 6.	8 km könnyű kocogás	7 km, benne 2 km lendületes	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	12 km könnyű kocogás	27
19	március 7-13.	10 km könnyű kocogás	9 km váltogató futás: 1 km lassú+1 km lendületes és így tovább	6 km könnyű, egyenletes	14 km könnyű egyenletes	39
20	március 14-20.	8 km könnyű kocogás	4 km könnyű futás, gimnasztika, majd 10 x 80-100 m repülő, 1 km levezető kocogás, és nyújtás (= 6 km)	keresztedzés: core training, túra, úszás, kerékpár	12 km könnyű, egyenletes	26
21	március 21-27.	6 km benne 3 km tempós	4 km könnyű+5 db kb 80-100 m repülő+1 km kocogós levezetés (=5,5 km)	20 p könnyű átmozgató kocogás+20 p nyújtás	<b>37. Telekom Vivicittá Félmaraton</b>	kb. 36-37

## Spuri Futóbolt, SZENTENDREI ÚT

1033 Budapest, Szentendrei út 36/a.  
Tel.: 06/70-385-0231

## Spuri Futóbolt, ÖRS

1106 Budapest, Fehér út 3.  
(az M2-es metró Örs vezér tere  
végállomása, Cédrus piac 1. em.),  
Tel.: 06/20-262-6656

## Spuri Futóbolt, VÁCI ÚT

1138 Budapest, Váci út 152.  
(az M3-as metró Forgách utcai megállója,  
a BSI Nevezési Irodája mellett),  
Tel.: 06/20-525-3904

## Spuri Futóbolt, DÉLI

1122 Budapest, Maros u. 4. (az M2-es  
metró Déli pályaudvari végállomásától  
5 perc séta), Tel.: 06/20-581-6517

## Spuri Futóbolt, ÚJBUDA

1117 Budapest, Fehérvári út 34,  
(alig 150 méterre a 4-es metró, 4-es  
villamos Újbuda-központ megállójától  
és az Allee Bevásárlóközponttól)  
Tel.: 06/20-241-5112

## Vidéki üzleteink:

### Székes- fehérvár

8000 Székesfehérvár,  
Malom utca 36/b  
Tel.: 06/20-264-5333

### Debrecen

4025 Debrecen, Plac u.  
49-51. (Generali székház  
átriumában, az Alexandra  
Könyvesházzal szemben),  
Tel.: 06/20-405-4475

### Győr

9025 Győr,  
Korányi Frigyes tér 18.  
(Kecskszár mellett),  
Tel.: 06/20-432-5990

### Miskolc

3525 Miskolc,  
Arany János út 11-13.  
I. emelet  
(Arany - Corvin üzletház)  
Tel.: 06/20-324-4879

Látogass el  
a Spuri Webáruházba is!  
[www.spurifutobolt.hu](http://www.spurifutobolt.hu)

# Minden, ami futáshoz kell! Már az interneten is!

Látogass el a Spuri Webáruházba!



- a Spuri Futóbolt teljes kínálata
- folyamatos akciók
- futócipők
- futóruházat
- kiegészítők
- táplálékkiegészítők



Vásárolj otthon a karosszékből,  
az így nyert időt használd ki,  
és fuss egy jót!



[www.futobolt.hu](http://www.futobolt.hu)

# Fusd át a telet!

## MOTIVÁCIÓ A HOSSZÚ TÉLI HÓNAPOKBAN

A hosszú téli időszak, a rövid nappalok nincsenek jó hatással motivációs szintünkre. Néha azt érezhetjük, hogy ha kihagyok pár edzést, annak semmilyen komoly következménye nem lesz. Aztán a következő héten fontos program jön közbe, jönnek az ünnepek... a végén azt vesszük észre, hogy már egy hónapja alig mozgunk valamit! Próbáljunk meg társakkal futni, beszéljünk meg előre időpontokat, amikor közös edzések segítségével könnyebben rávehetjük magunkat bármilyen rossz időben való edzésre.

## KERESZTEDZÉSEK

Futópád: a leggyakoribb alternatíva, ami eszünkbe szokott jutni télen. Mivel a futógép futófelülete folyamatos mozgásban van, eltérő a leérkezés és elrugaszkodás fázisa, ráadásul jóval puhább, az erőt jobban elnyeli a szalag anyaga, mint a rekortán vagy mint az aszfalt. Mindezek azt eredményezik, hogy a normálisnál hosszabb ideig tartózkodik a lábunk a talajon (a szalagon), és így izomzatilag is más terhelést kapunk. Ha nagyon rákapunk a futópados futásra, tavasszal meglepetés érhet minket, mert a fenti eltérések miatt hetekig szoktathatjuk magunkat majd a „rendes” futáshoz, a szokásos izomláz keretében. Ezen kívül a futógépen minimum kétszer lassabban telik az idő, de azért vannak pozitív oldalai is a futópados edzésnek. Nem lehet megfázni, jó zenéket és filmeket is lehet közben nézni, ahol erre van mód.

Szobakerékpár, spinning vagy görgőzés:

Bár szintén egy igen monoton sportág, de mégis remek kiegészítése lehet a téli futóedzéseknek heti 1-2 tekerés. Az



intenzitást pulzusról mérve lehetjük be legkönnyebben, de itt is főleg könnyű és lendületes iram javallt. Ha valami intenzívebbre vágyunk, max. 20-30 mp-es belepörgetéseket csináljunk, inkább csak unaloműzőnek. Kerüljük a comb besavasodását!

Súlyozás, erősítés: Lehetőleg szakember útmutatásai alapján végezzük, koncentrálni a futásnál igénybevett – és egyébként méltatlanul elhanyagolt – törzsizomzatra. Egyéb területeket is erősíthetünk, azonban vigyázzunk, hogy ne legyen túl sok futásnál „felesleges” izmot pakoljunk magunkra, ezeket cipelni, vérről ellátni is tudni kell majd!

## A TÉLI TUDNIVALÓK:

☞ A futásnak is megvan a saját évszakokhoz köthető ritmusa. Télen az alacsony



hőmérséklet és a meleg ruházat lassabb haladásra kényszerít minket.

Ez a kilométer gyűjtés időszaka, ahol nem a minőség, hanem a mennyiség számít. Ne próbáljunk száguldozni (különösen csúszós talajon tartózkodjunk ettől).

☞ Mivel télen valószínűbb, hogy rossz látási körülmények között illetve sötétben kényszerülünk futni, ruházatunkon mindig legyen fényvisszaverő felület.

☞ bemelegítő gimnasztika és hosszabb bemelegítő futás elengedhetetlen, ha valami lendületesebb edzésre készülünk, mivel a hideg miatt lassabban melegszik be az izomzatunk.

☞ ha több rétegben halmozzuk magunkra a ruhát, akkor később még lehet módosítani egy-két ruhadarab levételével.

☞ 5 perc futás után, ha még mindig nagyon fázunk, biztosan alulöltöttünk. Ha van rá mód, kanyarodjunk vissza, és gyorsan vegyünk fel valamit!

☞ A szél- és vízálló anorák hidegben is jó szolgálatot tesz: külső rétegeként megakadályozza, hogy átfújjon rajtunk a menetszél. Szeles, hideg időben én mindig felveszem.

☞ Ha nagyon cudar az idő, kenjük be arcunkat zsíros krémmel, ami megvédi a kiszáradástól, szemünket pedig védjük szemüveggel, sokszor a porhó apró kristályai kellemetlenül szurkálhatnak!

☞ Fontos tartozék a sapka, rengeteg hőt veszünk, ha nincs rajtunk. De ugyanilyen fontos a vastag zokni és kesztyű is. Ezekkel jól tudjuk „finom hangolni” a futás közbeni hőérzetünket.

☞ Érzékeny torkúak sálat kössenek nemcsak a nyakukra, de a szájuk elé is. Így belélegzőskor nem kapják telibe a hideg levegőt a felső légutak. Segíthet a problémán egy bögre forró tea elfogyasztása edzés előtt és után.



☞ Futás befejeztével azonnal le kell venni az izzadt, nedves öltözetet és gyorsan szárazra cserélni, bár a szervezetnek olyan hő tartaléka van egy kiadós edzés után, hogy ritka a megfázás. Nekem eddig 20 év alatt egyszer sem sikerült.

☞ Lehetőleg rögtön futás után 10-20 perc nyújtás, amit a tiszta edzésidőbe kalkuláljunk bele! A nyújtás kiváló alkalom, hogy pótoljuk a kiizzadt, ill. a kilégzések útján eltávozott vizet és ásványi sókat. Rögtön futás után izotóniás italt, kicsit később valamilyen regeneráló, magas aminosav tartalmú italt (pl. banánturmix) fogyasszunk.

☞ Élvezzük ki a telet, a hóban futást, az embert próbáló körülményeket. Sokszor előfordul, hogy hóemberré változunk egy téli edzés alatt, vagy akár kopogóssá fagy az ónos eső a ruhánkon... ezek jó kalandok és szép emlékek, amiért megéri télen is kibátorkodni a szabadba!

**SZ.G.G.**

# Orvosi tanácsok kezdő futóknak

## BEMELEGÍTÉS ÉS LEVEZETÉS

Amikor reggel felkelünk az izmok és inak akár a többi testrész is még „alszanak”. Ők nem a reggeli kávétól ébrednek fel, hanem attól, hogy megmozgatjuk őket. Alvás közben izmaink akár 10%-kal is rövidebbek lehetnek, mint a normál nyugalmi hosszuk. Ahogy elkezdjük mozgatni őket, úgy nyerik vissza a normál hosszúságukat. Sportspecifikus bemelegítés közben izmaink további 10%-ot nyúlnak, ami akkor már összesen 20 %-al hosszabb az alvási fázishoz képest.

Bizonyított tény, hogy az izmok hatékonyabban működnek, ha hosszabbak. Kevesebb energia felhasználásával nagyobb erőt tudnak kifejteni. Mivel kevesebb erőt kell kifejteni ezért nem használnódnak el, és persze kisebb a sérülésveszély is.

Minden edzés és verseny előtt be kell melegíteni! Bemelegítés alatt nem csak az izmok nyúlnak, hanem sokkal lazább és gördülékenyebb lesz a mozgás is.

**Addig kell melegíteni, amíg meg nem izzadunk.** Mondhatjuk, hogy nyáron nem kell semmit tennünk és megizzunk, ez így is van. Ilyenkor az izmok már alapállapotban magasabb hőfokon dolgoznak, így sokkal kevesebbet kell melegíteni, mint télen.

A levezetés is többféleképpen segít a sérülések elkerülésében. Először is a folyamatos leállással hagyunk időt a szöveteknek, hogy megszabaduljanak a káros bomlástermékektől, így kevésbé lesz izomlázunk másnap, és az izmaink lassan, finoman nyerik vissza nyugalmi méretüket.

## NYÚJTÁS, LAZÍTÁS (STRECHING)

Izom és ízületi lazaság nélkül folyamatosan ki vagyunk téve a sérülés lehetőségének a sportban. Kötött izmokkal nem lehet leírni az ízület teljes mozgáspályáját és ezért

a véghelyzetekben a feszítő erő csúcspontja miatt fokozottabb a sérülésveszély. (Achilles ín, Plantar fasciitis...)

Nyújtani mindig csak bemelegített izmokat lehet, ezért bemelegítés után és az edzés végén, levezetés után végezzünk ilyen gyakorlatokat. Amikor nyújtunk, mindig lassan, és fokozatosan érjük el egy pozíciót, amit megtartunk 15-20 másodpercig, ezután felengedjük, és legalább ennyit pihenünk, és ezt megismételjük minden izomcsoporttal négyszer. Ha a nyújtott izomban fájdalmat érzünk, akkor vagy túl gyorsan és erősen nyújtottuk az izmot, vagy a fájdalom egy sérülésre figyelmeztet bennünket.

## EDZÉS-PIHENÉS ARÁNY

A helyes arányt nagyon nehéz megtalálni. Ez is olyan dolog, hogy sok futás után kell önmagunkat ismernünk annyira, hogy mennyire fáradt a szervezetünk, mit is szeretne ma edzeni, de már az elején is érdemes ráfigyelnünk, mert így sokkal gyorsabban kialakul a készség. Egy-egy erős terhelés után időt kell hagyni az izmoknak a regenerációra, a tápanyaggal való feltöltődésre, a sérülések kijavítására. Ha nem hagyunk erre időt, akkor kialakulnak a hiányállapotok és a rettegett túlterheléses sérülések. Minden kemény edzés után hagyjunk legalább 1 laza napot a feltöltődésre.





## Táplálkozási tippek futóknak

**A rendszeresen, hetente többször testedzést végző szabadidő-sportoló táplálkozása alapvetően nem tér el az egészséges táplálkozástól, különbség főként a nagyobb folyadék- és energiaigényben van.**

**Az egészséges táplálkozás ajánlásai:  
Nincsenek tiltott táplálékok,  
csak kerülendő mennyiségek!**

Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy ételmszer tilalmát sem jelenti. Nincs rossz étel, csak rosszul összeállított étrend. Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, ha a mértékletességet betartva, azokat megfelelő mennyiségben, gyakorisággal és arányban fogyasztjuk. Vannak azonban olyan ételmszerek, amelyeket előnyben kell részesíteni, míg másokat csak ritkábban szabad fogyasztani. Rendszeres sportolásnál jelenjen meg gyakrabban az étrendben például a hal, a zsírszegény joghurt vagy az olajos magvak, míg érdemes kerülni a túlzott só vagy cukorbevittelt.

**A változatosság gyönyörködtet!**

A változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban nyújt a szervezet számára, és emellett örömforrás is. A megszokott ételek, ízek helyett új alapanyagok felhasználása, más készítési módok, ízesítési formák kipróbálása is változatosságot jelent.

**A zsiradékok mennyiségére és minőségére is ügyelni kell!**

Étrendünkben zsírszegényebb ételmszerek szerepeljenek, beleértve a soványabb húsféléket, tejtermékeket. Érdemes a kevesebb zsiradék felhasználását igénylő ételkészítési módokat és eszközöket választani. Főzéshez-sütéshez használjunk növényi zsiradékot, azon belül is felváltva, többfélét. A növényi és állati eredetű zsiradékok energiatartalma megegyezik ugyan, de a növényi olajok – összetételüket tekintve – értékesebbek.

### **Az édességek, desszertek fogyasztása csak mértékkel javasolt!**

Édesség, desszert csak az étkezések befejező fogásaként, mértéktartóan szerepeljen az étrendben, hetente legfeljebb egy-három alkalommal. A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy kevesebb energiát, zsírt, ugyanakkor több értékes tápanyagot tartalmazzon, lehetőleg tej- vagy gyümölcsalapú legyen. Az ételek és italok édesítésére kevés cukrot vagy mézet használjunk.

### **Legyen szívügyünk a sófogyasztás mérséklése!**

A sófelvétel mérsékelhető az utólagos sózás és a nagy sótartalmú élelmiszerek mellőzésével. Ezen kívül főzőskor ajánlatos a megszokottnál kevesebb só hozzáadásával kihasználni a zöldségfélék, gyümölcsök természetes ízesítő hatását, illetve a zöld- és szárazfűszereket választékát.

### **Teljes értékű gabonafélék alkossák az étrend alapját!**

A teljes értékű gabonaféléket naponta szükséges fogyasztanunk. Ilyenek például a teljes őrlésű lisztből készült korpás, esetleg magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk; a teljes gabonaszemet tartalmazó őrlemények, a natúr gabonapelyhek, a müzlik, a zabkorpa; a hajdina, a köles stb. A teljes értékű gabonafélék és termékeik táplálkozás-élettani szempontból a zöldségfélék mellett a legfontosabb élelmirost-forrásaink.

### **Zöldséget és gyümölcsöt naponta többször is kell enni!**

Zöldségféléket és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy fagyasztva,

esetleg savanyúság, befőtt formájában bőségesen ajánlott fogyasztani, napi legalább 50-70 dkg mennyiségben. Gazdag forrásai az érlelmi rostoknak, egyes vitaminoknak és ásványi anyagoknak illetve egyéb egészségvédő hatású, biológiailag aktív anyagoknak. Többségük energiaszegény, nagy víztartalmú. A gyümölcs, az aszalt gyümölcs is kiváló desszert.

### **Tej, tejtermék naponta fogyasszunk!**

Fél liter sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, zsírszegény sajt illetve tehéntúró mindennap szerepeljen az étrendben, mert ezek jó forrásai értékes fehérjéknek, egyes vitaminoknak és ásványi anyagoknak. A tejtermékek közül válasszuk az alacsonyabb zsírtartalmúakat.

### **A sovány húsok, húskészítmények, halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek!**

Ajánlott naponta fogyasztani húsfélét, nagy biológiai értékű fehérje-, valamint – a szervezet számára nélkülözhetetlen – vitamin- és ásványianyag-tartalma miatt. A halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása hetente egyszer-kétszer ajánlott. Tojásból hetente három-négy darabot, májat havonta két-három alkalommal tartalmazzon étrendünk.

**A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható!** A napi kb. kétliternyi folyadékigényt főként vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, gyümölcsteával, tejjel lehet fedezni, de az elfogyasztott leves, kefir, és joghurt is része a folyadékfelvételnek. A kávé, a fekete tea, a koffeintartalmú üdítő- és energitalok fogyasztását mérsékeljük.

**F.K.**



**Nevezd olcsóbban a BSI versenyekre!**



**Vegyél részt 2021-ben legalább  
5 BSI-eseményen, vagy gyűjts össze legalább  
75 kilométert a BSI rendezvényein, és  
2022-ben te is Spuri Aranykártyás leszel.**

**A Spuri Aranykártyával:**

- 🕒 20% kedvezménnyel nevezhetsz az összes BSI-eseményre;
- 🕒 6%-kal olcsóbban vásárolhatsz a Spuri Futóbolt üzleteiben;
- 🕒 10-20%-os kedvezményekkel nevezhetsz a Spuri Aranykártya partnerversenyekre;
- 🕒 10-40% kedvezményt vehetsz igénybe a Spuri Aranykártyás szolgáltatópartnereknél;
- 🕒 a rajtszámodon Spuri Aranykártyás megjelölést kapsz;

**A kilométer-számlálás szabályait és a szolgáltatók részletes listáját  
a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) oldalon találod.**

