

RISKA MINIMARATON 5 KM**EDZÉSTERV
OKTÓBER 14.**

| | | kedd | csütörtök | vasárnap |
|----|----------------|---|---|--|
| 1. | szeptember 4. | 3x5 perc kocogás, köztük 2-2 perc gyaloglás (=19 p) | 3x7 perc kocogás, köztük 2-2 perc gyaloglás (=25 p) | 3x8 perc kocogás, köztük 2-2 perc gyaloglás (=28 p) |
| 2. | szeptember 11. | 2x10 perc kocogás, közte 3 perc gyaloglás (=23 p) | 2x12 perc kocogás, közte 3 perc gyaloglás (27 p) | 3x10 perc kocogás, köztük 2-2 perc gyaloglás (=34 p) |
| 3. | szeptember 18. | 2x12 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=26 p) | 2x13 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=28 p) | 2x10 perc kocogás, közte 2 perc gyaloglás (=22 p) |
| 4. | szeptember 25. | 2x14 perc kocogás, közte 1 perc gyaloglás (=29 p) | 2x15 perc kocogás, közte 1 perc gyaloglás (=31 p) | 2x13 perc kocogás, közte 1 perc gyaloglás (27 p) |
| 5. | október 2. | 30 perc kocogás | 25 p kocogás | 28 p kocogás |
| 6. | október 9. | 28 perc kocogás | 25 p kocogás | Riska 5 km |