FÉLMARATON EDZÉSTERV

#4

Idő cél: **1:45 alatt**

Sebesség: **4:59, vagy gyorsabb**

TOP4RUNNING

HÉT 1

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 6 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

6 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel. Intenzitás: versenytempó

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

5 km gyors, kitartó futás. Intenzitás: versenytempó 85–90%-a

PÉNTEK

6 km nagyjából nyugodt, kitartó futás
Intenzitás: versenytempó 75–80%-a, bemelegítés, mozgékonyság edzés

SZOMBAT

14 km hosszú futás. Intenzitás: 8 km 80–85%-on, 5 km 90–95%-on, 1 km 80%-on a versenytempóhoz képest

VASÁRNAP

Szabad

HÉT **2**

IDŐ CÉL: **1:45 ALATT**

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 8 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

8 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel. Intenzitás: versenytempó

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

6 km gyors, kitartó futás. Intenzitás: versenytempó 85–90%-a

PÉNTEK

6 km nagyjából nyugodt, kitartó futás
Intenzitás: versenytempó 75–80%-a, bemelegítés, mozgékonyság edzés

SZOMBAT

14 km hosszú futás. Intenzitás: 7 km 80–85%-on, 6 km 90–95%-on, 1 km 80%-on a versenytempóhoz képest

VASÁRNAP

Szabad

HÉT 3

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 10 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

5 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel
Intenzitás: versenytempód 105–110%-a

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

7 km gyors, kitartó futás. Intenzitás: versenytempó 85–90%-a

PÉNTEK

6 km nagyjából nyugodt, kitartó futás
Intenzitás: versenytempó 75–80%-a, bemelegítés, mozgékonyság edzés

SZOMBAT

14 km hosszú futás. Intenzitás: 8 km 80–85%-on, 5 km 90–95%-on, 1 km 80%-on a versenytempóhoz képest

VASÁRNAP

Szabad

HÉT **4**

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 10 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

6 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel
Intenzitás: versenytempód 105–110%-a

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

8 km gyors, kitartó futás. Intenzitás: versenytempó 85–90%-a

PÉNTEK

6 km nagyjából nyugodt, kitartó futás
Intenzitás: versenytempó 75–80%-a, bemelegítés, mozgékonyság edzés

SZOMBAT

15 km hosszú futás. Intenzitás: 6 km 80–85%-on, 8 km 90–95%-on, 1 km 80%-on a versenytempóhoz képest

VASÁRNAP

Szabad

HÉT **5**

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 10 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

7 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel
Intenzitás: versenytempód 105–110%-a

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

8 km gyors, kitartó futás. Intenzitás: versenytempó 85–90%-a

PÉNTEK

6 km nagyjából nyugodt, kitartó futás
Intenzitás: versenytempó 75–80%-a, bemelegítés, mozgékonyság edzés

SZOMBAT

17 km hosszú futás. Intenzitás: 9 km 80–85%-on, 7 km 90–95%-on,
1 km 80%-on a versenytempóhoz képest

VASÁRNAP

Szabad

HÉT **6**

IDŐ CÉL: **1:45 ALATT**

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 8 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

8 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel
Intenzitás: versenytempód 105–110%-a

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

8 km gyors, kitartó futás. Intenzitás: versenytempó 85–90%-a

PÉNTEK

6 km nagyjából nyugodt, kitartó futás
Intenzitás: versenytempó 75–80%-a, bemelegítés, mozgékonyság edzés

SZOMBAT

18 km hosszú futás.
Intenzitás: 8 km 80–85%-on, 1 km 80%-on, 8 km 90–95%-on, 1 km 80%-on

VASÁRNAP

Szabad

HÉT 7

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 10 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

5 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel
Intenzitás: versenytempód 105–110%-a

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

Szabad

PÉNTEK

6 km nagyjából nyugodt, kitartó futás
Intenzitás: versenytempó 75–80%-a, bemelegítés, mozgékonyság edzés

SZOMBAT

12 km hosszú futás
Intenzitás: 6 km 80–85%-on 6 km 90–95%-on a versenytempóhoz képest

VASÁRNAP

Szabad

HÉT **8**

IDŐ CÉL: **1:45 ALATT**

HÉTFŐ

1 km bemelegítő futás, bemelegítő rutin, 5 km könnyű futás
Intenzitás: sebességed 75–80%-a

KEDD

5 x 1 km interval futás, mindig egy perces szünetekkel
Intenzitás: versenytempó

SZERDA

Szabad

CSÜTÖRTÖK

5 km fun. Intenzitás: lassabb, 80-85%-on

PÉNTEK

Szabad

SZOMBAT

Szabad, vagy 20 perc könnyű futás

VASÁRNAP

Versenynap, félmaraton, 21.1 km futás