

Edzésterv – 10km

Az alábbi 6 hétre szóló edzéstervvel eljuthatsz a 10 km-es táv teljesítéséig. Azonban, ha jobbnak érzed, szabd át a tervet saját tudásodnak és erőnlétednek megfelelően. Konzultálj orvosoddal, futókkal, vagy fordulj hozzánk bizalommal!

A táblázatban szereplő rövidítések magyarázatát a táblázat alatt találod!

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. hét	Pihenés	3 km futás 4x1 perc GY 3 km futás	5 km vagy pihenés	6,5 km + 3 R	Pihenés	8 km futás	Pihenés
2. hét	Pihenés	3 km futás	5 km vagy pihenés	6,5 km + 3 R	Pihenés	9 km futás	5,5 km futás
3. hét	Pihenés	3 km futás 4x1,5 perc GY 3 km futás	5 km vagy pihenés	7,5 km + 3 R	Pihenés	10 km futás	9 km futás
4. hét	Pihenés	3 km futás 6x1,5 perc GY 3 km futás	5 km vagy pihenés	7,5 km + 6 R	Pihenés	11 km futás	9 km futás
5. hét	Pihenés	3 km futás 4x2 perc GY 3 km futás	5 km vagy pihenés	8 km + 6 R	Pihenés	Pihenés	9 km futás
6. hét	Pihenés	3 km futás 3, 2 majd 1 perc GY 3 km futás	3 km futás	Pihenés	Pihenés	Pihenés	10 km-es futás



Rövidítések magyarázata

Km: A km-ben megadott futásokat laza, kényelmes tempóban kocogd végig, úgy, hogy ha van egy társad a futásoz, vele folyamatosan tudj futás közben beszélgetni.

GY: Gyorsabb tempójú szakaszokat jelent. Itt fokozd a tempód, hogy a lihegésed erősödjön, de véletlenül sem annyira, hogy kiköpd tőle a tüdődet! Minden gyors szakasz után nagyon lassan kocogj mindaddig, amíg a légzésed visszaáll normálisra, és csak utána kezd el a következő gyors szakaszt.

R: Repülőfutást jelent. Ez egy nagyjából 100 méteres sprint, ahol kb. 80 méteren át fokozatosan felgyorsulsz a maximális sebességed 90%-ára, majd azt a tempót megpróbálod 10-20 méteren keresztül tartani, aztán szépen lelassulsz teljesen kb. 30 méteren belül. A repülők között sétálj addig, amíg teljesen lenyugszik a légzésed, csak utána kezd el a következőt.

Forrás: edzesonline.hu

