

Edzésterv – 21km

Az alábbi 12 hétre szóló edzéstervvel eljuthatsz a 21 km-es táv teljesítéséig. Azonban, ha jobbnak érzed, szabd át a tervet saját tudásodnak és erőnlétednek megfelelően. Konzultálg orvossal, futókkal, vagy fordulj hozzánk bizalommal!

A táblázatban szereplő rövidítések magyarázatát a táblázat alatt találod!

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. hét	Pihenés	3,5 km Fartlek	6,5 km futás	6,5 km futás	Pihenés	5 km futás	9,5 km futás
2. hét	Pihenés	3,5 km Fartlek	8 km futás	5 km futás	Pihenés	5 km futás	11 km futás
3. hét	Pihenés	4-5 H	8 km futás	5 km futás	Pihenés	5 km futás	9,5 km futás
4. hét	Pihenés	3-4 hosszú H	5 km futás	6,5 km futás	Pihenés	5 km futás	13 km futás
5. hét	Pihenés	5-6 H	5 km futás	6,5 km futás	Pihenés	5 km futás	11 km futás
6. hét	Pihenés	3x1600 m RT	6,5 km futás	9,5 km futás	Pihenés	8 km futás	14,5 km futás
7. hét	Pihenés	3x1600 m RT	5 km futás	8 km futás	Pihenés	5 km futás	11 km futás
8. hét	Pihenés	6x800 m RT	8 km futás	9,5 km futás	Pihenés	8 km futás	16 km futás
9. hét	Pihenés	6x800 m RT	6,5 km futás	11 km futás	Pihenés	5 km futás	13 km futás
10. hét	Pihenés	4x1600 m RT	9,5 km futás	11 km futás	Pihenés	9,5 km futás	19,5 km futás
11. hét	Pihenés	8 km futás	8 km futás	13 km futás	Pihenés	5 km futás	13 km futás
12. hét	Pihenés	8 km futás	8 km futás	13 km futás	Pihenés	5 km futás	21 km-es futás



Edzésterv – 21km

Rövidítések magyarázata

Km: A km-ben megadott futásokat laza, kényelmes tempóban kocogd végig, 1-1,5 perccel lassabb kilométerekkel, mint az adott napon a saccolt 10km-es versenytempód lenne.

Fartlek: - Iramjátékos futás, ahol laza és erős tempójú szakaszok szabálytalanul követik egymást. Te választod meg az erős tempójú futások hosszát, ezek 15 másodperc és 3 perc között legyenek valahol, és minden erős után 2/3-nyi laza kocogás (de nem séta) következzen. Tehát pl. 45 másodperc erős után 30 másodperc laza jön, és így tovább. Mindig előre dönts el, meddig tart majd a következő gyors szakasz (pl a következő villanyoszlopig, vagy a 2. perc végéig, stb.) és azt tartsd is be. Az erős tempót az adott szakaszon belül egyenletesen tartsd meg, tehát ne válassz olyan gyors tempót, amit nem bírsz végig. Az iramjátékos edzés elkezdése előtt mindig kocogj 2 km lazát bemelegítésnek és a végén 1-2 km lazát levezetésnek. Az iramjátékos edzés remekül végezhető dimbes-dombos terepen, ahol a domborzatot figyelembe véve alakíthatod a gyors-lassú szakaszok váltakozását.

H: Hill (domb), azaz emelkedőn felfelé futás. Keress egy 150-200 méter hosszú emelkedőt, és az edzéstervben megadott számú ismétlést végezz rajta: felfelé futás erősebb tempóban, lefelé nagyon lassú kocogás. A felfelé futások tempóját próbáld meg belőni az 5 és 10 kilométeres versenytempód közé.

Hosszú H: A hosszú hill futásnál az emelkedő legyen 350-500 méter hosszú. Nem baj, ha pont ilyen hosszú emelkedőket nem találsz, a lényeg, hogy összesen az edzés során fuss akkora távot felfelé, amennyit a program előír.

RT - Részta, azaz meghatározott táv előre megadott számú ismétlése, előre megadott tempóban, rögzített hosszúságú pihenőkkel. Lehetőleg 400 méteres futópályán végezd a részta edzéseket. A tempód próbáld meg belőni az 5 és 10 kilométeres versenytempód közé. Edzés előtt számold ki pontosan, mennyi idő alatt fogod az előírt tempóban lefutni a résztaokat, hogy edzés közben pontosan tudd, jól csinálod-e. A 800 méterek között két perc pihenőt tarts, az 1600 méterek között 3-4 percet. A pihenők alatt sose állj meg vagy ülj le, mert elsavasodsz, hanem nagyon-nagyon lassan kocogj.

Forrás: edzesonline.hu

