



18 HETES EDZÉSTERV AZ ELSŐ FÉLMARATON SIKERES TELJESÍTÉSÉHEZ HALADÓKNAK

- hetente 3-4 edzésnap ajánlott;
- nem érdemes a kemény talajú országúton edzeni, elég az edzőversenyeken és a félmaratonon a "karosszéria" túlzott igénybevétele;
- nem szükséges a 21 km-es táv lefutása edzésen az első félmaratoni előtt;
- a könnyű futás mindenkinek a saját "jaj, csak el ne fáradjak!" sebessége;
- a hosszú futás a hétvégén lehetőleg a természetben, vízparton, földúton legyen (a futókirándulás akár többszöri bele-bele gyaloglással);
- F = fartlek vagy iramjáték-futás a sebességgel, a futó maga dönti el az edzés folyamán mikor és milyen hosszú (50 m - 500 m) lendületest fut, s köztük mennyi a lassúbb tempó. A természetben futva a terep adottságai szinte diktálják a „játék” menetét;
- a résztávos edzés, azaz a bemelegítés kb. 10-15 perc után (3x5) az háromszor 5 perc lendületes futás köztük 5 perc lassúbb futással vagy (6x2) az hatszor 2 perc lendületes futás, köztük 2 perc lassúbb futással, majd 5-10 perc levezetés;
- átm. = átmozgatás: az jóleső futás 30 percig és a végén 6 darab 60 - 80 méteres, lendületes "repülő";
- minden edzés első 10 - 15 perce a bemelegítés egész könnyű tempója, s az edzés utolsó 5 - 10 perce a levezetés kis sebessége;
- a felkészülés 18 hete alatt érdemes - akár gyakrabban is - indulni edzőversenyként 15 km-nél rövidebb távokon;
- más sportmozgást lehet esetenként kiegészítő vagy helyettesítő edzésként végezni, például úszás, kerékpározás, labdarúgás stb.;
- aki elmúlt 30 éves, akkor is menjen orvoshoz egy sportorvosi vizsgálatra, ha egészségesnek érzi magát;
- mindenki írja maga-magára az edzéstervet, hiszen előbb-utóbb jól ismeri már futóönmagát is!

2013. 12. 23.- 2014. 04. 26.

Hét	1. edzésnap (HÉTFŐ)	2. edzésnap (KEDD v. SZERDA)	3. edzésnap (PÉNTEK)	4. edzésnap (SZOMBAT)
	Könnyű futás (perc)	Résztávós futás (perc)	Futás (perc)	Hosszú futás (perc)
1.	2013. 12. 23. 30	40 F	30 átm.	hegyi futás 5-10 km
2.	40	40 F	--	10 km futókirándulás
3.	30	pihenő	30 átm.	Nők: 6,5 km futókirándulás Férfiak: 10 km futókirándulás
4.	40	50 F	40	12 km futókirándulás
5.	50	pihenő	30 átm.	7 km futókirándulás
6.	40	40 F	40	10 km futókirándulás
7.	40	30 átm.	12 km futókirándulás	pihenő
8.	40	pihenő	30 átm.	10 km futás
9.	40	40 F	30 átm.	6 v. 15 km futókirándulás
10.	40	60 F	40 v. pihenő	12 km futókirándulás
11.	50	pihenő	30 átm.	tesztfutás: 10 km
12.	40	50 (5 x 4 perc)	pihenő	10 km folyamatos futás
13.	50	50 (8 x 2 perc)	30	12 km folyamatos futás
14.	60	50F	pihenő	15 km futókirándulás v. 10km TESZT futás
15.	50	50 (5 x 3 perc)	40 v. pihenő	18 km futókirándulás
16.	50	60 (10 x 2 perc)	30 v. pihenő	15 km folyamatos futás
17.	40	Pihenő	40	12 km folyamatos futás
18.	40	50 F	30 átm.	ÓBUDAI FUTÓFESZTIVÁL 2014. 04. 26. FÉLMARATON 21097 méter