

* Fartlek futas: 6 perc / 5 perc / 4 perc / 3 perc / 2 perc / 1 perc eros futas, kozottal 90 mp jog

**Fokozo futas: 15 perc konnyu / 15 perc erosebb / 15 perc eros futas

Hetek szama	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSUTORTOK	PENTEK	SZOMBAT	VASARNAP
1	Pihenő nap	30 perc könnyű futás	10 perc futás + (5 perc gyors futás/ 2 perc jog)*4	20-30 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	Hegyen - 10 perc futás + (1 perc gyors futás fel/ jog le)*10	65 perc könnyű futás
2	Pihenő nap	40 perc könnyű futás	10 perc futás + (5 perc gyors futás/ 2 perc jog)*5	20-30 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	Hegyen - 10 perc futás + (1 perc gyors futás fel/ jog le)*10	70 perc könnyű folyamatos futás
3	Pihenő nap	50 perc könnyű futás	10 perc futás + (5 perc gyors futás/ 2 perc jog)*6	30-40 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	Hegyen - 10 perc futás + (1 perc gyors futás fel/ jog le)*10	80 perc könnyű folyamatos futás
4	Pihenő nap	40 perc könnyű futás	10 perc futás + (800 m gyors futás/ 1.5 perc jog)*6	40-50 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	5 km tesztfutás	60 perc futás

Hetek szama	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSUTORTOK	PENTEK	SZOMBAT	VASARNAP
5	Pihenő nap	40 perc könnyű futás	10 perc futás + (1 km gyors futás/ 1.5 perc jog)*6	40-50 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	10 perc könnyű / 20 perc eros / 10 perc könnyű futás	90 perc folyamatos futás
6	Pihenő nap	50 perc könnyű futás	10 perc futás + (400 m gyors futás/ 1.5 perc jog)*8	40-50 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	5 km eros tesztfutás	100 perc folyamatos futás
7	Pihenő nap	50 perc könnyű futás	10 perc futás + (600 m gyors futás/ 1.5 perc jog)*6	40-50 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	5 km eros tesztfutás	70 perc folyamatos futás
8	Pihenő nap	10 perc futás + (3 perc gyors futás/2 perc jog)*4	30 perc könnyű futás	30 perc könnyű futás / gyaloglás / aerobik	Pihenő nap	20 perc jog	Verseny nap