

Hetek száma	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSUTORTOK	PENTEK	SZOMBAT	VASARNAP
1	Pihenő nap	10 perc futás / 2 perc seta *2 + 5 perc futás	Pihenő nap	8 perc futás / 2 perc seta *3	Pihenő nap	Pihenő nap	9 perc futás / 1 perc seta *3
2	Pihenő nap	10 perc futás / 2 perc seta *2 + 5 perc futás	Pihenő nap	9 perc futás / 1 perc seta *3	Pihenő nap	Pihenő nap	12 perc futás / 2 perc seta *2 + 5 perc futás
3	Pihenő nap	15 perc futás /2 perc lassu futás *2	Pihenő nap	15 perc futás /2 perc lassu futás *2	Pihenő nap	Pihenő nap	15 perc futás + 2 perc lassu futás + 5 perc futás
4	Pihenő nap	20 perc futás /2 perc lassu futás *2	Pihenő nap	20 perc futás /2 perc lassu futás *2	Pihenő nap	Pihenő nap	20 perc futás + 2 perc lassu futás + 10 perc futás

Hetek száma	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSUTORTOK	PENTEK	SZOMBAT	VASARNAP
5	Pihenő nap	20 perc futás + 2 perc lassu futás + 10 perc futás	Pihenő nap	10 perc futás + 2*5 perc lendületes futás közöttük 5 perc	Pihenő nap	Pihenő nap	10 perc futás + 2*5 perc lendületes futás közöttük 5 perc
6	Pihenő nap	10 perc futás + 2*5 perc lendületes futás közöttük 5 perc	Pihenő nap	10 perc futás + 2*10 perc lendületes futás közöttük 5 perc	Pihenő nap	Pihenő nap	10 perc futás + 2*10 perc lendületes futás közöttük 5 perc
7	Pihenő nap	15 perc futás + 15 perc lendületes futás + 5 perc futás	Pihenő nap	15 perc futás + 15 perc lendületes futás + 5 perc futás	Pihenő nap	Pihenő nap	10 perc futás + 15 perc lendületes futás + 5 perc futás
8	Pihenő nap	10 perc futás + 15 perc lendületes futás + 5 perc futás	Pihenő nap	10 perc futás + 5 perc lendületes futás + 5 perc futás	Pihenő nap	Verseny nap	5 perc futás / 1 perc seta *2