

\*Fokozó futás: x perc könnyű / x perc erősebb / x perc éros futás

\*jog: lassu kocogas

| Hetek száma | 2025                 |                                                      |                                                       |                                                     |            |                                                                                  |                                 |
|-------------|----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|             | HETFO                | KEDD                                                 | SZERDA                                                | CSUTORTOK                                           | PENTEK     | SZOMBAT                                                                          | VASARNAP                        |
| 1           | 30 perc könnyű futás | 10 perc futás + (5 perc gyors futás/ 2 perc jog)*5   | 40 perc könnyű futás vagy futás / gyaloglás / aerobik | 10 perc bemelegítő futás + Fokozó futás- 10 perces* | Pihenő nap | Hegyen - 10 perc futás + (1 perc gyors futás fel/ jog le)*10 + 6 perc éros futás | 75 perc könnyű folyamatos futás |
| 2           | 40 perc könnyű futás | 10 perc futás + (5 perc gyors futás/ 2 perc jog)*6   | 50 perc könnyű futás vagy futás / gyaloglás / aerobik | 10 perc bemelegítő futás + Fokozó futás- 15 perces* | Pihenő nap | Hegyen - 10 perc futás + (1 perc gyors futás fel/ jog le)*10 + 6 perc éros futás | 75 perc könnyű folyamatos futás |
| 3           | 40 perc könnyű futás | 10 perc futás + (5 perc gyors futás/ 1.5 perc jog)*6 | 60 perc könnyű futás vagy futás / gyaloglás / aerobik | 10 perc futás + (3 perc gyors futás/1.5 perc jog)*8 | Pihenő nap | Hegyen - 10 perc futás + (1 perc gyors futás fel/ jog le)*10 + 8 perc éros futás | 80 perc könnyű folyamatos futás |
| 4           | 40 perc könnyű futás | 10 perc futás + (800 m gyors futás/ 1.5 perc jog)*6  | 40 perc könnyű futás vagy futás / gyaloglás / aerobik | 10 perc bemelegítő futás + Fokozó futás- 10 perces* | Pihenő nap | 5 km tesztfutás + 5 perc jog + 3*6 perc éros futás                               | 75 perc könnyű folyamatos futás |

| Hetek száma | 2025                 |                                                                                  |                                                       |                                                 |            |                                                                |                                                                    |
|-------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|             | HETFO                | KEDD                                                                             | SZERDA                                                | CSUTORTOK                                       | PENTEK     | SZOMBAT                                                        | VASARNAP                                                           |
| 5           | 40 perc könnyű futás | 10 perc futás + (1 km gyors futás/ 1.5 perc jog)*8                               | 50 perc könnyű futás vagy futás / gyaloglás / aerobik | 45 perc könnyű + 25 per éros futás              | Pihenő nap | 10 perc bemelegítő futás + Fokozó futás- 10 perces*            | 100 perc folyamatos futás, az első 60 perc könnyű, 40 perc erősebb |
| 6           | 40 perc könnyű futás | 10 perc futás + (400 m gyors futás/1.5 perc jog)*10 + 5 km jog + 4 km éros futás | 50 perc könnyű futás vagy futás / gyaloglás / aerobik | 45 perc könnyű futás                            | Pihenő nap | 10 perc bemelegítő futás +5 km erősebb futás + 3 km éros futás | 100 perc folyamatos futás, az első 60 perc könnyű, 40 perc erősebb |
| 7           | 40 perc könnyű futás | 10 perc futás + (600 m gyors futás/1.5 perc jog)*7 + 5 km jog + 4 km éros futás  | 40 perc könnyű futás vagy futás / gyaloglás / aerobik | 60 perc könnyű futás                            | Pihenő nap | 10 perc bemelegítő futás + Fokozó futás- 10 perces*            | 70 perc folyamatos futás                                           |
| 8           | 30 perc könnyű futás | 10 perc futás + (800 m gyors futás/1.5 perc jog)*4 + 5 km jog + 3 km éros futás  | 40 perc könnyű futás                                  | 30 perc könnyű futás (az utolsó 10 perc érosen) | Pihenő nap | 20 perc jog                                                    | Verseny nap                                                        |