

* Eros futas: gyorsann, mint az 5k tempo

**Tempo futas: 5-10 perc könnyű futas, tempo emelés folyamatosan 3-5 percig a 10K
tempora, azután 5-10 minutes könnyű, levezető futas
futas: a beszéd már ne essen jól

***Gyors

Hetek száma	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASARNAP
1	5 km könnyű futas	5*400m erős futas*, közötté 400 gyaloglás	Pihenő nap	30 perc tempo futas**	Pihenő nap	6 km gyors futas***	60 perc könnyű futas
2	5 km könnyű futas	8*200m erős futas*, közötté 200 gyaloglás	Pihenő nap	30 perc tempo futas**	Pihenő nap	6 km gyors futas***	60 perc könnyű futas
3	5 km könnyű futas	6*400m erős futas*, közötté 400 gyaloglás	Pihenő nap	35 perc tempo futas**	Pihenő nap	8 km gyors futas***	70 perc könnyű futas
4	5 km könnyű futas	9*200m erős futas*, közötté 200 gyaloglás	Pihenő nap	35 perc tempo futas**	Pihenő nap	Pihenő nap	5 km teszt futas

Hetek száma	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASARNAP
5	5 km könnyű futas	7*400m erős futas*, közötté 400 gyaloglás	Pihenő nap	40 perc tempo futas**	Pihenő nap	8 km gyors futas***	75 perc könnyű futas
6	5 km könnyű futas	10*200m erős futas*, közötté 200 gyaloglás	Pihenő nap	40 perc tempo futas**	Pihenő nap	10 km gyors futas***	85 perc könnyű futas
7	5 km könnyű futas	8*400m erős futas*, közötté 400 gyaloglás	Pihenő nap	45 perc tempo futas**	Pihenő nap	9 km gyors futas***	90 perc könnyű futas
8	3 km könnyű futas	6*200m erős futas*, közötté 200 gyaloglás	30 perc tempo futas**	Pihenő nap	Pihenő nap	Pihenő nap	Verseny nap