

Hetek száma	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASARNAP
1	Pihenő nap	1 perc futás / 1 perc seta * 10	Pihenő nap	2 perc futás / 4 perc seta *5	Pihenő nap	Pihenő nap	2 perc futás / 4 perc seta *5
2	Pihenő nap	2 perc futás / 4 perc seta *5	Pihenő nap	3 perc futás / 3 perc seta *4	Pihenő nap	Pihenő nap	3 perc futás / 3 perc seta *4
3	Pihenő nap	3 perc futás / 3 perc seta)*4	Pihenő nap	3 perc futás / 3 perc seta *4	Pihenő nap	Pihenő nap	7 perc futás / 2 perc seta *3
4	Pihenő nap	7 perc futás / 2 perc seta *3	Pihenő nap	7 perc futás / 2 perc seta *3	Pihenő nap	Pihenő nap	8 perc futás / 2 perc seta *3

Hetek száma	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASARNAP
5	Pihenő nap	8 perc futás / 2 perc seta *3	Pihenő nap	8 perc futás / 2 perc seta *3	Pihenő nap	Pihenő nap	10 perc futás / 2 perc seta *2
6	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
7	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
8	Pihenő nap	10 perc futás / 2 perc seta *2 + 5 perc futás	Pihenő nap	12 perc futás / 2 perc seta *2 + 5 perc futás	Pihenő nap	Verseny nap	2 perc futás / 4 perc seta *3