

\* Fartlek futas: 6 perc / 5 perc / 4 perc / 3 perc / 2 perc / 1 perc eros futas, kozottil 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	Piheno nap	10 perc futas / 5perc seta * 2	Piheno nap	12 perc futas / 3 perc seta *2	Piheno nap	Piheno nap	15 perc futas /5 perc seta *2
2	Piheno nap	20 perc konnyu futas	Piheno nap	20 perc konnyu futas	Piheno nap	20-30 perc konnyu futas / gyaloglas / aerobik	30 perc konnyu futas
3	Piheno nap	10 perc futas + (3 perc gyors futas/2 perc seta)*3	Piheno nap	30 perc konnyu futas	Piheno nap	5 km tesztfutas	20 perc konnyu futas
4	Piheno nap	10 perc futas + (5 perc gyors futas/ 2 perc seta)*3	Piheno nap	35 perc konnyu futas	Piheno nap	20-30 perc konnyu futas / gyaloglas / aerobik	50 perc futas

Hetek szama	2025						
	HETFO	KEDD	SZERDA	CSUTORTOK	PENTEK	SZOMBAT	VASARNAP
5	Piheno nap	10 perc futas + (5 perc gyors futas/ 2 perc jog)*4	Piheno nap	10 perc konnyu futas / 10 perc temposabb futas	Piheno nap	20-30 perc konnyu futas / gyaloglas / aerobik	50 perc futas
6	Piheno nap	10 perc futas + (6 perc gyors futas/ 2 perc jog)*4	Piheno nap	20 perc konnyu futas / 20 perc temposabb futas	Piheno nap	20-30 perc konnyu futas / gyaloglas / aerobik	60 perc futas
7	Piheno nap	10 perc bemelegito futas + Fartlek futas*	Piheno nap	10 perc bemelegito futas + Ffokozo futas**	Piheno nap	Piheno nap	40 perc konnyu futas
8	Piheno nap	10 perc futas + (3 perc gyors futas/ 2 perc jog)*5	Piheno nap	20 perc konnyu futas	20-30 perc konnyu futas / gyaloglas / aerobik	Piheno nap	Verseny nap