

Általános edzésterv

edzéstervek

Általános tanácsok:

- ▶ A legfontosabb a rendszeresség, ha a kiírt edzésadag valamilyen oknál fogva nem megvalósítható, egy nagyon kevés futásra akkor is legyen időnk. A heti 3 – 4 – 5 alkalommal történő mozgás már szinte önmagában is biztosítja a sikert.
- ▶ A kihagyott edzést igyekezzünk pótolni, de ha ez nem lehetséges, akkor sem kell lemondani a végső célról, a profi futók is hagynak ki napokat sérülés vagy betegség miatt.
- ▶ Minimum két órával a futás előtt együnk utoljára.
- ▶ **Viszont fontos a jól hidratált állapot** (különösen melegebb időben) ezért fél órával a futás előtt 1–2 dl víz elfogyasztása javallott.
- ▶ **A bemelegítés nagyon fontos:** erről a futocenter.hu oldalon az „Edzéstanácsok” rovatban bővebben olvashatsz, itt a gyakorlatban azt jelenti, hogy a könnyű futás első öt perce még „annál is könnyebb” iramot takar.
- ▶ **A könnyű futás** (ez az egyik legtöbbször használt és rendkívül fontos edzéseszköz) azt jelenti, hogy ha nem egyedül futsz, akkor gond nélkül tudsz társalogni a partnereddel, ha pedig egyedül vagy, a gondolataid szabadon kalandoznak, nem az köti le a figyelmedet, hogy mennyit futottál már és, hogy mennyi van hátra.
- ▶ **A „tempófutás”** már olyan iramot jelent, amikor nem esik jól a beszélgetés, és arra kell koncentrálnunk, hogy ne lankadjon az iram. Ez az edzésfajta a gyakorlottabb és a „profi” futók egyik legfontosabb edzéseszköze. A táv és az előírt iram pontos adagolásával, néhány hét alatt magas szintre hozható az aerob állóképesség. Fontos, hogy ez a futás éppen az ún. „anaerob-küszöb” alatti tartományban történjék. Ez terheléses vizsgálattal jól meghatározható, kevésbé pontosan a gyakorlatban azt jelenti, hogy a pulzus értéknek valahol 155 – 160 ütés/perc között kell lennie tartósan. Az ilyen jellegű edzések előtt és után külön bemelegítő illetve levezető futás van.
- ▶ **A „repülő futás”, általában 100 m hosszú** (20 – 30 másodperc) fokozódó iramú futás, a végén 10 – 15 m kiengedve, és utána állunk csak meg. Semmiképpen sem erőlködve, uraljuk a mozgásunkat. Minden futás után szánjál 5 – 10 – 15 percet könnyű sétára, beszélgetésre, nyújtásra. Ez az edzések „legjobb” része, még a profik is ezt szeretik legjobban. Az elvégzett munka örömét átélve állhat vissza az alaphelyzetbe szervezeted.
- ▶ **Az edzés utáni nyújtást** nagyon óvatosan és a fokozatosság elvét betartva végezzük, de rendkívül fontos, hogy a fáradt, megrövidült izmok visszanyerjék eredeti állapotukat.

- ▶ Azoknak, akik eddig több – kevesebb rendszerességgel futottak és első versenyükön akarják lemérni felkészültségüket.
- ▶ Hetente négy futás szerepel az edzéstervben, ajánlott edzésnapok kedd, csütörtök, szombat és vasárnap (ha nagyon időszűkében vagyunk a 2. nap elhagyható).

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap
I. ciklus (3 hét)	▶ 20 perc könnyű futás	▶ 15 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 10 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás	▶ 30 perc könnyű futás
II. ciklus (3 hét)	▶ 25 perc könnyű futás	▶ 15 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 15 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás	▶ 40 perc könnyű futás
III. ciklus (3 hét)	▶ 20 perc könnyű futás (benne a közepén 4×1 perc lendületesen közöttük 1 perc könnyen)	▶ 20 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 20 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás	▶ 45 perc könnyű futás
IV. ciklus (3 hét)	▶ 25 perc könnyű futás (benne a közepén 6×1 perc lendületesen közöttük 1 perc könnyen)	▶ 10 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 20 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás	▶ 45 perc könnyű futás

- ▶ A harmadik hét végén jöhet a célul kitűzött verseny!



- ▶ Azoknak, akik eddig is rendszeresen futottak és 50 percen belül szeretnék teljesíteni a 10 km-t.
- ▶ Hetente öt futás szerepel az edzéstervben, ajánlott edzésnapok kedd, szerda, csütörtök, szombat és vasárnap (esetleg a 3. nap elhagyható). A harmadik hét mindig kicsit lazább (a változás külön jelölve).

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
I. ciklus (2+1 hét)	▶ 30 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás	▶ 20 perc könnyű futás	▶ 30 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 20 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + 25 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás	▶ 45 perc könnyű futás a 3. héten: 30 perc könnyű futás
II. ciklus (2+1 hét)	▶ 30 perc könnyű futás a 3. héten: 15 perc könnyű futás	▶ 15 perc könnyű futás + 10×100 m repülő futás	▶ 30 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 20 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + 25 perc tempófutás (5 km) + 5 perc könnyű futás	▶ 50 perc könnyű futás a 3. héten: 30 perc könnyű futás
III. ciklus (2+1 hét)	▶ 20 perc könnyű futás a 3. héten: 15 perc könnyű futás	▶ 40 perc könnyű futás (benne 15 perc után 5×2 perc lendületesen, köztük 1 perc könnyen) a 3. héten: 20 perc könnyű futás	▶ 15 perc könnyű futás + 10×100 m repülő futás	▶ 10 perc könnyű futás + 20 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + 30 perc tempófutás (6 km) + 5 perc könnyű futás	▶ 60 perc könnyű futás a 3. héten: 40 perc könnyű futás
IV. ciklus (2+1 hét)	▶ 25 perc könnyű futás a 3. héten: 15 perc könnyű futás	▶ 45 perc könnyű futás (benne 15 perc után 3×4 perc lendületesen, köztük 2 perc könnyen) a 3. héten: 20 perc könnyű futás	▶ 15 perc könnyű futás + 10×100 m repülő futás	▶ 10 perc könnyű futás + 30 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + 10 km verseny vagy felmérő + 5 perc könnyű futás	▶ 60 perc könnyű futás a 3. héten: 30 perc könnyű futás

- ▶ Azoknak, akik eddig is rendszeresen futottak, többször teljesítettek 10 km-es versenyt. Számukra mindenképpen elérhető, hogy ezt a programot teljesítve 2 órán belül érjenek célba.
- ▶ Hetente öt futás szerepel az edzéstervben, ajánlott edzésnapok kedd, szerda, csütörtök, szombat és vasárnap (esetleg a 3. nap elhagyható). A harmadik hét mindig kicsit lazább (a változás külön jelölve).

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
I. ciklus (2+1 hét)	▶ 30 perc könnyű futás a 3. héten: 20 perc könnyű futás	▶ 40 perc könnyű futás (benne, 20 perc után: 5×1 perc lendületesen köztük 1 perc könnyen) a 3. héten: 30 perc könnyű futás	▶ 20 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 30 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + 40 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás	▶ 60 perc könnyű futás a 3. héten: 40 perc könnyű futás
II. ciklus (2+1 hét)	▶ 30 perc könnyű futás a 3. héten: 20 perc könnyű futás	▶ 50 perc könnyű futás (benne, 25 perc után: 4×2 perc lendületesen köztük 1 perc könnyen) a 3. héten: 30 perc könnyű futás + 10×100 m repülő futás	▶ 30 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 30 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + 50 perc tempófutás (10 km) + 5 perc könnyű futás	▶ 70 perc könnyű futás a 3. héten: 50 perc könnyű futás
III. ciklus (2+1 hét)	▶ 30 perc könnyű futás a 3. héten: 20 perc könnyű futás	▶ 60 perc könnyű futás (benne, 25 perc után: 4×3 perc lendületesen köztük 2 perc könnyen) a 3. héten: 30 perc könnyű futás + 20×100 m repülő futás	▶ 20 perc könnyű futás	▶ 10 perc könnyű futás + 40 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + 50 perc tempófutás (10 km) + 5 perc könnyű futás	▶ 80 perc könnyű futás a 3. héten: 40 perc könnyű futás
IV. ciklus (2+1 hét)	▶ 30 perc könnyű futás a 3. héten: 20 perc könnyű futás	▶ 60 perc könnyű futás (benne 25 perc után: 4×4 perc lendületesen, köztük 3 perc könnyen) a 3. héten: 20 perc könnyű futás	▶ 15 perc könnyű futás + 10×100 m repülő futás	▶ 10 perc könnyű futás + 30 perc lendületes futás + 5 perc könnyű futás a 3. héten: 10 perc könnyű futás + félmaraton + 5 perc könnyű futás	▶ 90 perc könnyű futás a 3. héten: 20 perc könnyű futás