

Lépj egyet tovább – haladó edzésterv és felkészülés a félmaratonra

Edzésterv azoknak akik, akik 1:45-ön belül szeretnék teljesíteni a Nike Félmaratont.

edzéstervek



Ehhez az edzéstervhez akkor kezdj hozzá, ha már nem okoz gondot 5000 m könnyű futás végrehajtása. Ez azt jelenti, hogy szervezeted már megszokta a mozgást és a futással járó terheléseket. Ideje tovább lépni.

Ahogy a kezdő edzésterv esetében, a továbbiakban is a rendszeresség a kulcsszó. Még, ha nincs is időd egyes napokon az edzésterv betartására, akkor is próbálj legalább egy rövid futásra időt szakítani és igyekezz, hogy mihamarabb bepótold az elmaradt napokat. Heti 3-5-szöri futás már önmagában is biztosíthatja a sikert.

- ▶ Mivel most már más terhelésekkel futsz, mint kezdő korodban, így egyre fontosabb, hogy a futások előtt is odafigyelj néhány dologra. Ilyen például, hogy a futás előtt két órával már ne egyél semmit, mert teli hassal nehéz jó teljesítményt nyújtani és az emésztés elvonja a vért az izmaidtól. Szintén nagyon fontos, hogy a vizet nem akkor kell pótolni, ha már megszomjazzál. A hidratáltság is lényeges a jó teljesítményhez, ezért az edzés előtt fél órával fogyassz 1-2 dl vizet.
- ▶ Fordíts figyelmet a bemelegítésre, melyről az „Edzéstanácsok” rovatban bővebben is olvashatsz. Ez még a könnyű futás első perceiben is tart, amikor még, a már említett „beszélgetős” tempónál is lassabban kell futnod. A profibb szinten már meg kell ismerkedned a tempófutással is, amikor már nem esik jól a beszéd. Ennek okos adagolása néhány hét alatt is csodákra képes az állóképesség növelésében. Ennél a formánál nagyon fontos, hogy éppen az „anaerob-futás” határán használd, ami azt jelenti, hogy a pulzusszámod valahol 155-160 ütés/perc körül van (a legpontosabb számot terhelésvizsgálattal lehet megállapítani), és ennél a formánál már bemelegítő és levezető, könnyű futásra is szükséged lesz.
- ▶ Szintén újdonság a „repülő futás”, mely általában 100 méter és körül-belül 20-30 másodperc. A kezdetétől egyre fokozódó iramban kell megtenned ezt a távot úgy, hogy az utolsó 10-15 méteren lassítasz és csak ezután állsz meg. Az edzéseid végén pedig jutalmazd meg magad néhány perc sétával és nyújtással, amikor kiélvezed a jól végzett munka örömeit. A nyújtás nagyon fontos, hogy az izmaid a megfelelő helyzetbe álljanak vissza, de végezd nagyon óvatosan és fokozatosan.

- ▶ Edzésterv azoknak akik, akik 1:45-ön belül szeretnék teljesíteni a Nike félmaratont.
- ▶ Ez feltételezi, hogy már eddig is heti 4-5 alkalommal edzettek és képesek 46 percen belül lefutni 10 km-t.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. hét – Heti összes táv: 59 km						
0 km	12 km	4 km	15 km	0 km	12 km	16 km
	5:30/km	5:30/km	5:30/km		5:00/km	5:30/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	5 km után (melegítés) a következő ötös megfutása kicsit élénkebben (messze a ma ^x . iramtól!), majd megint 5 km könnyen.		Közepes tempójú futás. A könnyű iramnál mindenképpen erősebben, de semmi esetre sem olyan érzéssel, hogy gyors futásnak érezzük.	Jól eső könnyű futás.
2. hét – Heti összes táv: 62 km						
0 km	12 km	4 km	16 km	0 km	10 km	20 km
	5:30/km	5:30/km	5:30/km		5:00/km	5:30/km
	Jól eső könnyű futás.	A 8 km könnyű futás után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	4 km után (melegítés) a következő nyolcas megfutása kicsit élénkebben (messze a ma ^x . iramtól!), majd megint 4 km könnyen.		Közepes tempójú futás. A könnyű iramnál mindenképpen erősebben, de semmi esetre sem olyan érzéssel, hogy gyors futásnak érezzük.	Jól eső könnyű futás.
3. hét – Heti összes táv: 29 km						
0 km	6 km	0 km	11 km	0 km	12 km	0 km
	5:30/km		5 km időre		5:30/km	
	Jól eső könnyű futás.		3 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 5 km időre futás (felmérő), utána 3 km levezetés. (Ne fussuk el az elejét!)		Jól eső könnyű futás.	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
4. hét – Heti összes táv: 62 km						
0 km	12 km	4 km	13 km	0 km	13 km	20 km
	5:30/km	5:30/km	5 (4:45)		5:30 + 10×100	5:30/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	4 km után (melegítés) a következő ötös megfutása kicsit élénkebben (messze a ma×. iramtól!), majd megint 4 km könnyen.		A 12 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
5. hét – Heti összes táv: 63 km						
0 km	10 km	4 km	13 km	0 km	11 km	25 km
	5:30/km	5:30/km	5 (4:45)		5:30 + 10×100	5:45/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	4 km után (melegítés) a következő ötös megfutása kicsit élénkebben (messze a ma×. iramtól!), majd megint 4 km könnyen.		A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
6. hét – Heti összes táv: 34 km						
0 km	6 km	0 km	13 km	0 km	15 km	0 km
	5:00/km		5000 m		5:00/km	
	Jól eső könnyű futás.		4 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 5 km időre futás (felmérő), utána 4 km levezetés (lehet pályán is - pontosabb visszajelzést ad).		Jól eső könnyű futás.	



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7. hét – Heti összes táv: 58 km						
0 km	10 km	4 km	16 km	0 km	13 km	15 km
	5:00/km	5:00/km	10 km		4:40 + 10×100	5:10/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Még mindig tempó futás, de ez a legfontosabb építőköve a majdani jó eredménynek. 3 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 10 km tempó futás, utána 3 km levezetés. (Ne fussuk el az elejét, de végig kemény iramban, már van annyi rutinunk, hogy ez menjen így.)		A 12 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
8. hét – Heti összes táv: 51 km						
0 km	4 km	12 km	11 km	0 km	16 km	8 km
	5:20/km	5:30/km	5:30 + 10×100		5:20/km	5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.		3 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 10 km felmérő futás, utána 3 km levezetés. (Ne fussuk el az elejét, de végig kemény iramban, már van annyi rutinunk, hogy ez menjen így.)	Jól eső könnyű futás.
9. hét – Heti összes táv: 52 km						
0 km	6 km	15 km	0 km	0 km	20 km	11 km
	5:20/km	5:30/km			5:40/km	5:30 + 10×100
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.			Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10. hét – Heti összes táv: 58 km						
0 km	8 km	10 km	11 km	0 km	4 km	25 km
	5:20/km	5:30/km	5:30 + 10×100		5:40/km	5:10/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.		Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.
11. hét – Heti összes táv: 44 km						
0 km	6 km	8 km	15 km	0 km	15 km	0 km
	5:20/km	5:30/km	5:30/km		5:40/km	
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén 5 perc lendületesebben.		Jól eső könnyű futás.	
12. hét – Heti összes táv: 59 km						
0 km	6 km	6 km	15 km	0 km	12 km	20 km
	5:30/km	5:30/km			5:20/km	5:10/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	6 km után (melegítés) fussunk élénkebb iramban 20 percet (lehetőség szerint terepen, akár lehet szintes, hullámos a futótéren).		5 km után fussunk 6×500 m-et lendületesen (pihenő a vissza kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.
13. hét – Heti összes táv: 58 km						
0 km	6 km	6 km	15 km	0 km	11 km	20 km
	5:30/km	5:30/km	5:10/km		5:20/km	5:10/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén legyen benne 3×4' élénk iramban (közte 3' könnyen).		Könnyű iramban, utána 10×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
14. hét – Heti összes táv: 42 km						
0 km	6 km	6 km	15 km	4 km	0 km	11 km
	5:20/km	5:30/km	5:30/km	5:40/km		5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén 5 perc lendületesebben.	Jól eső könnyű futás.		3 km bemelegítő futás, utána gimnasztika, majd 5 km felmérő futás, utána 3 km levezetés. (Ne fussuk el az elejét, de végig kemény iramban, már van annyi rutinunk, hogy ez menjen így.)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
15. hét – Heti összes táv: 58 km						
0 km	8 km	10 km	15 km	0 km	13 km	12 km
	5:20/km	5:30/km	5:30 + 10×100		5:20	5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás		5 km után fussunk 4×1000 m-et lendületesen (pihenő 2' kocogás), utána még 4 km-rel vezessünk le.	Jól eső könnyű futás.
16. hét – Heti összes táv: 57 km						
0 km	6 km	10 km	15 km	6 km	0 km	20 km
	5:20/km	5:30/km	5:30 + 10×100	5:40/km		5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás	A végén 10×100 m repülő futás.		Jól eső könnyű futás.
17. hét – Heti összes táv: 44 km						
0 km	6 km	8 km	15 km	0 km	15 km	0 km
	5:20/km	5:30/km	5:30/km		5:40/km	
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.		A közepén 5 perc lendületesebben.	
18. hét – Heti összes táv: 57 km						
0 km	6 km	10 km	15 km	0 km	20 km	6 km
	5:20/km	5:30/km	5:30 + 10×100		Délibáb – 16 (4 bem., lev.)	5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.			Jól eső könnyű futás.
19. hét – Heti összes táv: 60 km						
0 km	10 km	6 km	15 km	0 km	9 km	20 km
	5:30/km	5:30/km	5:10/km		5:20/km	5:10/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén legyen benne 3×4' élénk iramban (közte 3' könnyen).		Könnyű iramban, utána 10×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
20. hét – Heti összes táv: 67 km						
0 km	8 km	15 km	6 km	0 km	18 km	20 km
	5:30/km	5:10/km	5:30/km			5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	A közepén legyen benne 2×2 km élénk iramban (közte 3' könnyen).	Jól eső könnyű futás.		4 + 10 (kb 50 percre) + 4	Jól eső könnyű futás.
21. hét – Heti összes táv: 47 km						
0 km	6 km	6 km	11 km	0 km	16 km	8 km
	5:20/km	5:30/km	5:30 + 10×100			5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A 10 km után rövid nyújtás, majd 10 db repülő futás.		3 + 10 km felmérő futás + 3	Jól eső könnyű futás.
22. hét – Heti összes táv: 62 km						
0 km	12 km	6 km	15 km	0 km	9 km	20 km
	5:30/km	5:30/km	5:10/km		5:20/km	5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén legyen benne 2×6' élénk iramban (közte 3' könnyen).		Könnnyű iramban, utána 10×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
23. hét – Heti összes táv: 67 km						
0 km	12 km	6 km	15 km	0 km	9 km	25 km
	5:30/km	5:30/km	5:10/km		5:20/km	5:20/km
	Jól eső könnyű futás.	Jól eső könnyű futás.	A közepén legyen benne 5×2' élénk iramban (közte 2' könnyen).		Könnnyű iramban, utána 10×100 m repülő futás.	Jól eső könnyű futás.
24. hét – Heti összes táv: 52 km						
0 km	6 km	9 km	8 km	0 km	4 km	25 km
	5:30/km	5:30/km	5:30/km		5:10/km	Nike Félmaraton
	Jól eső könnyű futás.	8 km jól eső könnyű futás, utána 10×100 m repülő.	4 km könnyen utána 2 km lendületesen, majd a végén 2 km levezetés.		Jól eső könnyű futás.	