

42K EDZÉSTERV

HÉT	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Pihenőnap	5 km könnyű futás	8 km hegyi futás	Pihenőnap	8 km könnyű futás	5 km könnyű futás	15 km könnyű futás
2	Pihenőnap	5 km könnyű futás	10 km hegyi futás	Pihenőnap	10 km könnyű futás	5 km könnyű futás	15 km könnyű futás
3	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	10 km hegyi futás	Pihenőnap	10 km könnyű futás	5 km könnyű futás	18 km könnyű futás
4	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	10 km hegyi futás	Pihenőnap	10 km könnyű futás	5 km könnyű futás	16 km könnyű futás
5	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	11 km hegyi futás	Pihenőnap	10 km könnyű futás, benne 3,2 km versenytempóval	5 km könnyű futás	21 km könnyű futás
6	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	11 km hegyi futás	Pihenőnap	10 km könnyű futás, benne 4,6 km versenytempóval	6,4 km könnyű futás	22 km könnyű futás
7	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	13 km hegyi futás	Pihenőnap	11 km könnyű futás, benne 4,6 km versenytempóval	6,4 km könnyű futás	26 km könnyű futás
8	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	13 km hegyi futás, közben nyolcszor hegyre fel-le	Pihenőnap	11 km könnyű futás, benne 6,4 km versenytempóval	6,4 km könnyű futás	22 km könnyű futás, vagy egy félmaraton
9	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	13 km futás, benne háromszor 1,6 km sprinttel	Pihenőnap	15 km könnyű futás, benne 10 km versenytempóval	5 km könnyű futás	29 km könnyű futás
10	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	15 km futás, benne hatszor 1,2 km sprinttel	Pihenőnap	16 km könnyű futás, benne 11 km versenytempóval	Pihenőnap	32 km könnyű futás
11	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	15 km könnyű futás	Pihenőnap	16 km könnyű futás, benne 13 km versenytempóval	6,4 km könnyű futás	32 km könnyű futás
12	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	15 km futás, benne négyszer 1,6 km sprinttel	Pihenőnap	11 km könnyű futás, benne 8 km versenytempóval	13 km könnyű futás	24 km könnyű futás
13	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	16 km futás, benne hatszor 1,6 km sprinttel	Pihenőnap	16 km könnyű futás, benne 13 km versenytempóval	6,4 km könnyű futás	35 km könnyű futás
14	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	15 km futás, benne háromszor 1,6 km sprinttel	Pihenőnap	15 km könnyű futás, benne 6,4 km versenytempóval	6,4 km könnyű futás	26 km könnyű futás
15	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	10 km könnyű futás	Pihenőnap	10 km könnyű futás, benne 5 km versenytempóval	6,4 km könnyű futás	19 km könnyű futás
16	Pihenőnap	6,5 km könnyű futás	Pihenőnap	Pihenőnap	Pihenőnap	5 km nagyon könnyű futás	Maraton