



8 hetes edzésterv kezdőknek

A teljesen kezdőknek, újrakezdőknek a Fóti-Futin a 2 vagy 5 km-es távot javasoljuk. Lehet, hogy sok sétával, szenvedve menne akár a 12 km is, de nekünk elsődleges célunk a rekreációs, szabadidő sport népszerűsítése, hogy boldogan fuss és feltöltődj a versenyen. Ezért nem érdemes túlvállalni magunkat!

Ugyanakkor bátorítanánk, hogy nyugodtan válaszd az 5 km-es távot, mert ez még teljesíthető és kellő kihívást is nyújt. A 8 hetes edzéstervünk segítségével pedig garantáljuk, hogy fel tudsz készülni a versenyre!

Bemelegítés & Nyújtás

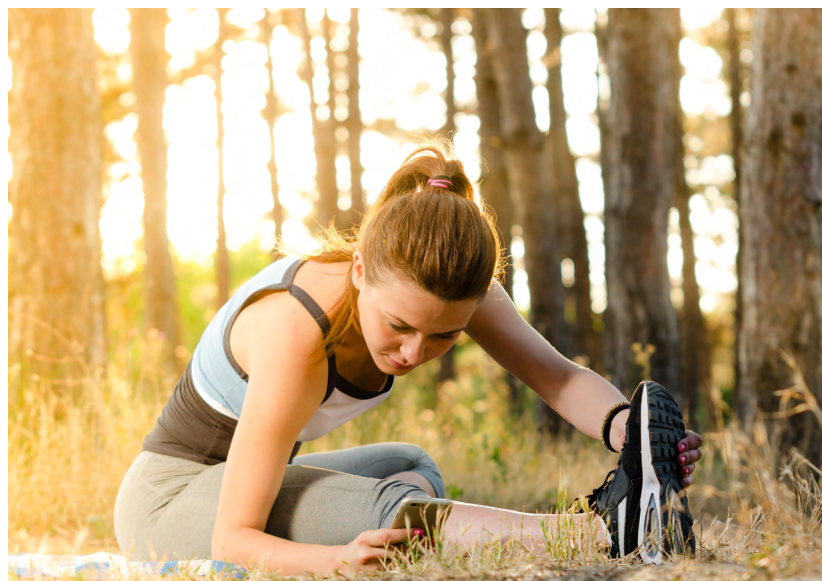
Minden edzés előtt alaposan melegíts be és az edzés után a nyújtást se hagyd ki! Az edzésterv csak a futás részt tartalmazza.

Ez az edzésterv kezdőknek szól. Ha te már rutinos futó vagy, helyettesítsd be úgy, hogy a „tempós séta” legyen kocogás (nagyon könnyű futás), a futás pedig nagyjából az a tempó, amit a versenyen szeretnél tartani.

Kezdj lassan és fokozatosan gyorsíts!

Nagy hiba és a sajnós a legtöbb kezdő futó el is követi, hogy nagyon gyorsan kezd, hamar elfárad és utána csak vonszolja magát.

Kezdj olyan tempóval, ami jólesik, sőt egy kicsit lassúnak is érzed, meglátod 5-10 perc után már nem is lesz olyan lassú ez a tempó.



Biztos ismérvei a gyors futásnak:

- A nagy lihegéstől egy mondatot sem tudsz folyamatosan elmondani futás közben
- Izomlázad van a futástól

Lassíts!

Ha nem megy a megadott futás idő teljesítése, válts tempós gyaloglásra és amikor úgy érzed, válts vissza futásra. Meglátod, edzésről edzésre jobban bírod majd!



Edzésterv 1 - 4. HÉT

HÉT	KEDD	CSÜTÖRTÖK	SZOMBAT
1. hét	10 perc tempós séta 5 perc futás 10 perc tempós séta 5 perc futás 5 perc séta	30 perc séta	20 perc séta 20 perc futás 5 perc séta
2. hét	10 perc tempós séta 5 perc futás 10 perc tempós séta 5 perc futás 5 perc séta	30 perc séta	20 perc séta 20 perc futás 5 perc séta
3. hét	10 perc tempós séta 10 perc futás 5 perc tempós séta 10 perc futás 5 perc séta	20 perc futás 10 perc tempós séta	20 perc tempós séta 20 perc futás 5 perc séta
4. hét	10 perc tempós séta 10 perc futás 5 perc tempós séta 10 perc futás 5 perc séta	20 perc futás 10 perc tempós séta	20 perc tempós séta 20 perc futás 5 perc séta



Edzésterv 5 - 8. HÉT



HÉT	KEDD	CSÜTÖRTÖK	SZOMBAT
5. hét	5 perc tempós séta 20 perc futás 5 perc tempós séta 5 perc futás 5 perc séta	30 perc futás	20 perc tempós séta 20 perc futás 5 perc séta
6. hét	20 perc futás 5 perc tempós séta 10 perc futás 5 perc séta	30 perc futás	10 perc tempós séta 30 perc futás 5 perc séta
7. hét	20 perc futás 5 perc tempós séta 10 perc futás 5 perc séta	30 perc futás	10 perc tempós séta 30 perc futás 5 perc séta
8. hét	5 perc tempós séta 20 perc futás 5 perc séta	15 perc futás 5 perc séta	Irány a Fóti-Futi verseny! 