

# Felkészülési edzésterv 2011. nyár



## 1. HÉT: 1. edzés: 40-45 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
5 perc	Bemelegítő futás
5 perc	Gimnasztika
10 perc	Futóiskola (előre futás-hátrafelé futás-térdemelés- sarokemelés-oldalazás)
5 perc	30-40 méteres lendületes futások
15 perc	Kb. 100 méteres lendületes futások, 15 másodperc pihenővel
5 perc	Levezető futás

## 2. edzés: 40-45 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
5 perc	Bemelegítő futás
5 perc	Gimnasztika (nyújtás-lazító gyakorlatok)
10 perc	Futóiskola
Kb.20 perc	3x5 perc futás, közte 1 perc pihenő
5 perc	Levezető futás

## 2. HÉT: 3. edzés: 40-45 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
5 perc	Bemelegítő futás
5 perc	Gimnasztika
10 perc	Futóiskola (előre futás-hátrafelé futás-térdemelés- sarokemelés-oldalazás)
5 perc	30-40 méteres lendületes futások
15 perc	Kb. 100 méteres lendületes futások, 15 másodperc pihenővel
5 perc	Levezető futás

## 4. edzés: 40-45 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
5 perc	Bemelegítő futás
5 perc	Gimnasztika (nyújtás-lazító gyakorlatok)
10 perc	Futóiskola
Kb.20 perc	3x5 perc futás, közte 1 perc pihenő
5 perc	Levezető futás

## 3. HÉT: 5. edzés: 50-55 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
5 perc	Bemelegítő futás
10 perc	Gimnasztika
15 perc	Futóiskola, álló helyből rajtgyakorlatok 10-15 méteren
5 perc	12x 40 m lendületes futás
15-20 perc	200 m futás, 30 másodperc pihenővel
5 perc	Levezető futás

# Felkészülési edzésterv 2011. nyár



6. edzés: 50-55 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
15 perc	Bemelegítő futás
15 perc	Gimnasztika (nyújtás-lazító gyakorlatok)
10 perc	Futóiskola
Kb.15 perc	6x400 m futás, közte 30 másodperc pihenő
5 perc	Levezető futás

**4. HÉT:** 7. edzés: 50-55 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
5 perc	Bemelegítő futás
10 perc	Gimnasztika
15 perc	Futóiskola, álló helyből rajtgyakorlatok 10-15 méteren
5 perc	12x 40 m lendületes futás
15-20 perc	200 m futás, 30 másodperc pihenővel
5 perc	Levezető futás

8. edzés: 50-55 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
15 perc	Bemelegítő futás
15 perc	Gimnasztika (nyújtás-lazító gyakorlatok)
10 perc	Futóiskola
Kb.15 perc	6x400 m futás, közte 30 másodperc pihenő
5 perc	Levezető futás

**5. HÉT:** 9. edzés: 55-60 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
5 perc	Bemelegítő futás
15 perc	Gimnasztika
15 perc	Futóiskola
5 perc	lendületes futás, 40-50 méteres távokon
15-20 perc	100 m futás, 15 másodperc pihenővel
5 perc	Levezető futás

10. edzés: 30-40 perc

<u>Időtartam</u>	<u>Feladat</u>
10 perc	Bemelegítő futás
10 perc	Gimnasztika (nyújtás-lazító gyakorlatok)
15 perc	Futóiskola
5 perc	Levezető futás

Nagy Gábor

2011. június 12.