

# Cél: RTF/Maraton - versenykerékpár (rövid vagy középtáv)

Edzésigény: 3 edzés hetente

## 1. hónap: A rendszeres és szisztematikus kerékpáredzés megkezdése

1. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 15 perc, CST 5 x 20 másodperc, AÁ1: 20 perc
sz	
cs	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 20 perc
p	
szó	
v	AÁ1: 1:30 óra

2. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 15 perc, CST 6 x 20 másodperc, AÁ1: 20 perc
sz	
cs	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 20 perc
p	
szó	
v	AÁ1: 1:45 óra

3. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 15 perc, CST 8 x 20 másodperc, AÁ1: 20 perc
sz	
cs	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 20 perc
p	
szó	
v	AÁ1: 2:00 óra

regenerációs hét

h	
k	AÁ1: 1:00 óra
sz	
cs	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 20 perc
p	
szó	
v	AÁ1: 1:30 óra

### A rövidítések és szimbólumok magyarázata az edzéstervekhez

szünnap	AÁ1 x perc v. óra	idő az extenzív alap-állóképességi tréningben	AS	alternatív sportág időtartama
	AÁ2 x perc v. óra	idő az intenzív alap-állóképességi tréningben		
edzésnap	FT a x/b*	idő a fejlesztési tartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	SZ/x	szünet = x percen át lazán trappolni, vagy menni
hétvége(csak a jobb áttekintés végett)	CST a x / b**	idő a csúcstartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	TS	törzsstabilitás

IANS = egyéni anaerob küszöb



# Cél: RTF/Maraton - versenykerékpár (rövid vagy középtáv)

Edzésigény: 3 edzés hetente

## 2. hónap: A huzamos edzés felépítése, rövid terhelések az anyagcsere

1. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, CST 4 x 2 perc, // SZ=3 percen át, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AÁ1: 1:00 óra
p	
SZO	
v	AÁ1: 2:00 óra

2. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, CST 5 x 2 perc, // SZ=3 percen át, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AÁ1: 1:00 óra
p	
SZO	
v	AÁ1: 2:15 óra

3. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, CST 6 x 2 perc, // SZ=3 percen át, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AÁ1: 1:00 óra
p	
SZO	
v	AÁ1: 2:30 óra

regenerációs hét

h	
k	AÁ1: 20 perc, CST 4 x 1 perc, // SZ=3 percen át, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AÁ1: 1:00 óra
p	
SZO	
v	AÁ1: 2:00 óra

### A rövidítések és szimbólumok magyarázata az edzéstervekhez

szünnap	AÁ1 x perc v. óra	idő az extenzív alap-állóképességi tréningben	AS	alternatív sportág időtartama
	AÁ2 x perc v. óra	idő az intenzív alap-állóképességi tréningben		
edzésnap	FT a x/b*	idő a fejlesztési tartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	SZ/x	szünet = x percen át lazán trappolni, vagy menni
hétvége(csak a jobb áttekintés végett)	CST a x / b**	idő a csúcstartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	TS	törzsstabilitás

IANS = egyéni anaerob küszöb



# Cél: RTF/Maraton - versenykerékpár (rövid vagy középtáv)

Edzésigény: 3 edzés hetente

Az utolsó 5 hét az RTF / Maraton előtt

1. felépítőhét

h	
	AÁ1: 20 perc, FT 2 x 10 perc hegynek fel //SZ= kb. 6 perc hegyről le, GA1:20 perc
é	
	AÁ1: 1:00 óra
t	
	AÁ1: 2:30 óra +CST 4 x 20 másodperc (sprintekkel)

2. felépítőhét

h	
	AÁ1: 20 perc, FT 2 x 12 perc hegynek fel //SZ= kb. 6 perc hegyről le, GA1:20 perc
é	
	AÁ1: 1:00 óra
t	
	AÁ1: 2:45 óra +CST 5 x 20 másodperc (sprintekkel)

3. felépítőhét

h	
	AÁ1: 20 perc, FT 2 x 15 perc hegynek fel //SZ= kb. 6 perc hegyről le, GA1:20 perc
é	
	AÁ1: 1:00 óra
t	
	AÁ1: 2:30 óra +CST 6 x 20 másodperc (sprintekkel)

1. edzés-  
csökkentő hét

h	
	AÁ1: 20 perc, FT 15 perc hegynek fel //SZ= kb. 6 perc hegyről le, GA1:20 perc
é	
	AÁ1: 1:00 óra
t	
	AÁ1: 2:30 óra +CST 3 x 20 másodperc (sprintekkel)

2. edzés-  
csökkentő hét  
+ 10 km

h		
	AÁ1: 20 perc, FT 15 perc hegynek fel //SZ= kb. 6 perc hegyről le, GA1:20 perc	
é		
	AÁ1: 40 perc	TS
t		
	RTF verseny vagy Maraton - Jó versenyzést! Jó sportolást!	

