

Cél: 10 km-t futni//egyre gyorsabbá válni

Edzésigény: 3 edzés hetente

1. hónap: az edzés tervszerű megkezdése, alapozás

1. felépítőhét

h	AÁ1: 10 perc, CST 2 x 10 perc, SZ 5 perc AÁ1: 10 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:00 óra	

2. felépítőhét

h	AÁ1: 10 perc, CST 2 x 12 perc, SZ 5 perc AÁ1: 10 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:10 óra	

3. felépítőhét

h	AÁ1: 10 perc, CST 2 x 15 perc, SZ 5 perc AÁ1: 10 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:20 óra	

regenerációs hét

h	AÁ1: 40 perc	
é	AÁ1: 30 perc	TS
t	AÁ1: 1:00 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



Basica[®]
SPORT
www.basica-sport.hu

Basica SPORT is a mineral supplement for athletes. The product is shown in a blue and white container with a '3' logo. The logo also includes the text '3' and '3'.

Cél: 10 km-t futni//egyre gyorsabbá válni

Edzésigény: 3 edzés hetente

2. hónap: az alap megerősítése és a 10 km-es futásképeség kialakítása

1. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, CST 4 x 1 perc, SZ 5 percen át, AÁ1: 15 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:00 óra, 5 percen át tartó AÁ2 folyamatos gyorsítással a végéig	

2. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, CST 5 x 1 perc, SZ 5 percen át, AÁ1: 15 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:10 óra, 5 percen át tartó AÁ2 folyamatos gyorsítással a végéig	

3. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, CST 6 x 1 perc, SZ 5 percen át, AÁ1: 15 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:20 óra, 5 percen át tartó AÁ2 folyamatos gyorsítással a végéig	

regenerációs hét

h	AÁ1: 40 perc,	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:00 óra, 5 percen át tartó AÁ2 folyamatos gyorsítással a végéig	

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



Basica[®] SPORT
www.basica-sport.hu

Basica SPORT is a mineral supplement for athletes. The product is shown in a blue and white container with a '3' logo. The logo also includes the text '3' and '3'.

Cél: 10 km-t futni//egyre gyorsabbá válni

Edzésigény: 3 edzés hetente

Az utolsó 5 hét a 10 km-es futóversenyig

1. felépítőhét

h	AÁ1: 12 perc, AÁ2: 12 perc, FT 12 perc, AÁ1: 12 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:10 óra, benne 5 x 20 másodperces CST (sprintek)	

2. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 15 perc, FT 15 perc, AÁ1: 15 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:10 óra, benne 6 x 20 másodperces CST (sprintek)	

3. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 20 perc, FT 20 perc, AÁ1: 15 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:10 óra, benne 8 x 20 másodperces CST (sprintek)	

1. pihenőhét

h	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 15 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	AÁ1: 1:00 óra	

2. pihenőhét
+ 10 km

h	AÁ1: 10 perc, FT 3 x 4 perc, SZ 3 perces át tartó szünetekkel, AÁ1: 10 perc	
é	AÁ1: 40 perc	TS
t	10 km futás SOK SIKERT, JÓ SPORTOLÁST, JÓ SZÓRAKOZÁST!	



Basica[®]
SPORT
www.basica-sport.hu

BRISCHES MINERALGETRÄNK
Basica[®] SPORT
3
✓ Vor dem Sport
✓ Energieverlust vorbeugen
✓ Erhöhen des Sports
✓ Energie nachlesen!
✓ Für den Sport
✓ Kraft aufbauen!
Ohne Zucker