

Cél: félmaraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

1. hónap: A tervszerű edzés megkezdése, az alap-állóképesség felépítése

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 30 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 10 perc, AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 50 perc	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 40 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 15 perc, AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:00 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 40 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:10 óra	

regenerációs hét

h		
k		
SZ	AÁ1: 30 perc	TS
CS		
p		
SZ		
v	AÁ1: 50 perc	

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

Cél: félmaraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

2. hónap: Az alap-állóképesség további építése, a gyorsaság/tempótartás felépítése mellett

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 40 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 3 x 5 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:10 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 40 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 4 x 5 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:20 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 40 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 4 x 6 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:30 óra	

regenerációs hét

h		
k		
SZ	AÁ1: 50 perc	TS
CS		
p		
SZ		
v	AÁ1: 1:10 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: félmaraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

3. hónap: A tempótartás megszilárdítása, 10 km-es verseny

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 2-4-6-4-2 perc, SZ/3', AÁ1: 15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:30 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 2-4-8-4-2 perc, SZ/3', AÁ1: 15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:40 óra	

felkészülési
hét 10 km-es
versennyel

h		
k	AÁ1: 40 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 3 x 5 perc, SZ/3', AÁ1: 15 perc	
SZ		
v	10 km-es verseny	

regenerációs hét

h		
k		
SZ	AÁ1: 50 perc	TS
CS		
p	AÁ1: 40 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1: 10 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: félmaraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

4. hónap: Alapállóképesség kiépítése + 1. küszöbtréning

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 3 x 8 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:40 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 3 x 10 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:50 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 60 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 3 x 12 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 2:00 óra	

regenerációs hét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 40 perc	
SZ		
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: félmaraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

5. hónap: Alapállóképesség kiépítése + 2. küszöbtréning

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 60 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 2 x 20 perc, SZ/10', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 2:00 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 70 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 2 x 25 perc, SZ/10', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 2:10 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 80 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 2 x 30 perc, SZ/10', AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 2:00 óra	

regenerációs hét

h		
k	AÁ1: 60 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, FT 2 x 20 perc, SZ/10', AÁ1:15 perc	
SZ		
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: félmaraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

Az utolsó 5 hét a félmaratonig

1. felépítőhét

h	AÁ1: 70 perc	TS
é		
	AÁ1: 15 perc, FT 10-15-20 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
t		
	AÁ1: 2:20 óra	

2. felépítőhét

h	AÁ1: 70 perc	TS
é		
	AÁ1: 15 perc, FT 20-15-10 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
t		
	AÁ1: 2:20 óra	

3. felépítőhét

h	AÁ1: 70 perc	TS
é		
	AÁ1: 15 perc, FT 20-15-10-5 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
t		
	AÁ1: 2:30 óra	

1. felkészülési hét

h	AÁ1: 50 perc	TS
é		
	AÁ1: 15 perc, FT 20-15-10-5 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
t		
	AÁ1: 2:20 óra	

2. felkészülési hét + félmaraton

h	AÁ1: 50 perc	TS
é		
	AÁ1: 15 perc, FT 10 perc, AÁ1: 10 perc	
t		
	FÉLMARATON! Sok sikert! Jó sportolást!	



Basica[®]
SPORT
www.basica-sport.hu

BRISCHES MINERALGETRÄNK
Basica[®] SPORT
Mit enthält:
✓ Für alle Sportarten
✓ Energie- und Kraftspender
✓ Erhöht die sportliche Leistungsfähigkeit
✓ Für alle Sportarten
✓ Auch auf Reisen
Ohne Zucker
3 Jahre haltbar