

Cél: a 0-ról elérni a 45 perc futást

Edzésigény: 2 edzés hetente

1. hónap: az edzés tervszerű megkezdése, rögzített edzésritmus megvalósítása

1. felépítőhét

h		
k	30 perc tempós gyaloglás	törzsstabilizáló gy.
SZ		
CS		
p		
SZO	összesen 30 perc: futás/gyaloglási egység: 3 percen át kocogni, 2 percig tempósan menni	
v		

2. felépítőhét

h		
k	35 percig tempós gyaloglás	törzsstabilizáló gy.
SZ		
CS		
p		
SZO	összesen 36 perc futás/gyaloglási egység: 4 percen át kocogni, 2 percig tempós gyaloglás	
v		

3. felépítőhét

h		
k	40 perc tempós gyaloglás	törzsstabilizáló gy.
SZ		
CS		
p		
SZO	összesen 42 perc: futás/gyaloglási egység: 5 percen át kocogni, 2 percig tempós gyaloglás	
v		

regenerációs hét

h		
k	30 perc tempós gyaloglás	törzsstabilizáló gy.
SZ		
CS		
p		
SZO	összesen 30 perc: futás/gyaloglási egység: 3 percen át kocogni, 2 percig tempós gyaloglás	
v		



Basica[®]

SPORT

www.basica-sport.hu

Cél: a 0-ról elérni a 45 perc futást

Edzésigény: 2 edzés hetente

2. hónap: a futástartam kiépítése, a gyaloglási idő rövidítése

1. felépítőhét

h	
k	15 perc tempós gyaloglás, 15 perc kocogás, 15 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	összesen 30 perc futás/gyaloglási egység: 5 percen át ni, 1 percig tempós gyaloglás
v	

2. felépítőhét

h	
k	15 perc tempós gyaloglás, 18 perc kocogás, 15 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	összesen 46 perc: futás/gyaloglási egység: 10 percen át kocogni, 2 percig tempós gyaloglás
v	

3. felépítőhét

h	
k	15 perc tempós gyaloglás, 20 perc kocogás, 15 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	összesen 51 perc: futás/gyaloglási egység: 15 percen át kocogni, 2 percig tempós gyaloglás
v	

regenerációs hét

h	
k	15 perc futás, 15 perc kocogás, 15 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	összesen 30 perc: futás/gyaloglási egység: 5 percen át kocogni, 1 percig tempós gyaloglás
v	



Basica[®]

SPORT

www.basica-sport.hu

Cél: a 0-ról elérni a 45 perc futást

Edzésigény: 2 edzés hetente

3. hónap: a cél elérése, 45 perc futás egyhuzamban

1. felépítőhét

h	
k	10 perc tempós gyaloglás, 20 perc kocogás, 10 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	5 perc tempós gyaloglás, 30 perc kocogás, 5 percig tempós gyaloglás
v	

2. felépítőhét

h	
k	5 perc tempós gyaloglás, 25 perc kocogás, 5 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	5 perc tempós gyaloglás, 35 perc kocogás, 5 percig tempós gyaloglás
v	

3. felépítőhét

h	
k	5 perc tempós gyaloglás, 25 perc kocogás, 5 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	5 perc tempós gyaloglás, 40 perc kocogás, 5 percig tempós gyaloglás
v	

45 perc !

h	
k	10 perc futás, 15 perc kocogás, 10 percig tempós gyaloglás törzsstabilizáló gy.
SZ	
CS	
p	
SZO	45 perc laza kocogás - JÓ SZÓRAKOZÁST ÉS SOK SIKERT!
v	



Basica[®]

SPORT

www.basica-sport.hu