

# Cél: Maraton

Edzésigény: 3 x 4 futás hetente

1. hónap: Az edzési terv indítása, az alap-állóképesség megszerzésére és HIT - intervallumok

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 45 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, 6 x 1 perc CST, közöttük 1 perces SZ, AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 50 perc	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, 7 x 1 perc CST, közöttük 1 perces SZ, AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, 8 x 1 perc CST, közöttük 1 perces SZ, AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:10 óra	

regenerációs hét

h		
k	AÁ1: 45 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, 5 x 1 perc CST, közöttük 1 perces SZ, AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1 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<sup>®</sup> SPORT**  
www.basica-sport.hu

# Cél: maraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

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

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 2-3-4-3-2 perc, SZ/3'; AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:20 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 3-4-5-4-3 perc, SZ/3' , AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:30 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ	AÁ1: 40 perc	
CS		
p	AÁ1: 15 perc, CST 3-4-6-4-3 perc, SZ/3' , AÁ1:15 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:40 óra	

regenerációs hét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 10 perc, AÁ2: 10 perc, FT 10 perc, AÁ1:10 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:20 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: Maraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

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

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 15 perc, CST 3 x 4 perc, SZ/6', AÁ1: 15 perc	
sz	AÁ1: 30 perc	TS
cs		
p	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 15 perc, AÁ1:15 perc	
sz		
v	AÁ1: 1:50 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 15 perc, CST 4 x 4 perc, SZ/6', AÁ1: 15 perc	
sz	AÁ1: 40 perc	TS
cs		
p	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1:15 perc	
sz		
v	AÁ1: 1:50 óra	

felkészülési  
hét +  
Félmaraton

h		
k	AÁ1: 15 perc, CST 3 x 4 perc, SZ/6', AÁ1: 15 perc	TS
sz		
cs		
p	AÁ1: 40 perc	
sz		
v	Félmaraton	

regenerációs hét

h		
k		
sz	AÁ1: 50 perc	TS
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: Maraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

## 4. hónap: Alapállóképesség kiépítése + 1. küszöbtréning

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 10 perc, FT 3 x 8 perc, AÁ1:10 perc	
SZ		
CS		
p	AÁ1: 10 perc, AÁ2: 10 perc, FT 10 perc, AÁ1:10 perc	TS
SZ		
v	AÁ1: 2:10 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 15 perc, FT 3 x 9 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ	AÁ1: 30 perc	TS
CS		
p	AÁ1: 10 perc, AÁ2: 10 perc, FT 10 perc, AÁ1:10 perc	
SZ		
v	AÁ1: 2:00 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 15 perc, FT 3 x 10 perc, SZ/5', AÁ1:15 perc	
SZ	AÁ1: 40 perc	TS
CS		
p	AÁ1: 12 perc, AÁ2: 12 perc, FT 12 perc, AÁ1:12 perc	
SZ		
v	AÁ1: 2:00 óra	

regenerációs hét

h		
k	AÁ1: 50 perc	TS
SZ		
CS		
p	AÁ1: 10 perc, AÁ2: 10 perc, FT 10 perc, AÁ1:10 perc	
SZ		
v	AÁ1: 1:50 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: Maraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

## 5. hónap: Alapállóképesség kiépítése + 2. küszöbtréning

1. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 10 perc, FT 2 x 15 perc, SZ/5', AÁ1:10 perc	
sz	AÁ1: 30 perc	TS
cs		
p	AÁ1: 10 perc, AÁ2: 10 perc, FT 10 perc, AÁ1:10 perc	
sz		
v	AÁ1: 2:40 óra	

2. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 10 perc, FT 2 x 18 perc, SZ/5', AÁ1:10 perc	
sz	AÁ1: 30 perc	TS
cs		
p	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 15 perc, AÁ1:15 perc	
sz		
v	AÁ1: 2:50 óra	

3. felépítőhét

h		
k	AÁ1: 10 perc, FT 2 x 20 perc, SZ/5', AÁ1:10 perc	
sz	AÁ1: 30 perc	TS
cs		
p	AÁ1: 15 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1:15 perc	
sz		
v	AÁ1: 3:00 óra	

regenerációs hét

h		
k	AÁ1: 60 perc	TS
sz		
cs		
p	AÁ1: 10 perc, FT 2 x 20 perc, SZ/5', AÁ1:10 perc	
sz		
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

**Basica<sup>®</sup> SPORT**  
www.basica-sport.hu

# Cél: Maraton

Edzésigény: 3 x futás hetente

Az utolsó 5 hét maratonig

1. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, FT 30 perc, AÁ1:15 perc	
	AÁ1: 30 perc	TS
é		
	AÁ1: 30 perc, AÁ2: 10 perc	
t		
	AÁ1: 3:00 óra	

2. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, FT 20 perc, AÁ1:15 perc	
	AÁ1: 40 perc	TS
é		
	AÁ1: 30 perc, AÁ2: 20 perc	
t		
	AÁ1: 3:10 óra	

3. felépítőhét

h	AÁ1: 15 perc, FT 15 perc, AÁ1:15 perc	
	AÁ1: 40 perc	TS
é		
	AÁ1: 30 perc, AÁ2: 30 perc	
t		
	AÁ1: 3:20 óra	

1. felkészülési hét

h	AÁ1: 15 perc, FT 15 perc, AÁ1:15 perc	
é		
	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 20 perc	TS
t		
	AÁ1: 1:30 óra	

2. felkészülési hét + Maraton

h	AÁ1: 40 perc	
é		
	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 20 perc	
t		
	MARATON! Sok sikert! Jó sportolást!	



The image shows a white plastic bottle of Basica SPORT mineral drink. The label features the product name 'Basica SPORT' in blue and yellow, along with a '3' in a blue circle and several bullet points in Hungarian. To the right of the bottle is the large 'Basica SPORT' logo in white and yellow on a blue background, with the website 'www.basica-sport.hu' below it.