

20 hetes edzésterv 10 km-es távra

Legyen mosolygós célba érkezésed a

IV. Wittur-Nyíregyházi Futófesztiválon!

www.nyiregyhazifutofesztival.hu

2024.08.25.

Kedves (leendő) futónk!

Kérjük, az edzésterv megkezdése előtt olvasd el a táblázat után található fontos tudnivalókat az edzéstervvel kapcsolatosan. Ha nem találsz választ egy felmerülő kérdésedre, írd nekünk a lenti email-címre!

Az edzéstervben használt rövidítések: p=perc, koc.=kocogás, lend.=lendületes futás, gimn.=gimnasztika.

Dátum	Hét	Edzésnap 1	Edzésnap 2	Edzésnap 3
2024.04.08. - 2024.04.14.	1.	8 p koc., 12 p lend., 6 p koc. (Össz.: 26 p.)	8 p koc., 8x 1 p lend., köztük 1 p koc., végén 3 p koc. (Össz.: 26 p.)	5 km futás
2024.04.15. - 2024.04.21.	2.	8 p koc., 6 p lend., 4 p koc., 6 p lend., 4 p koc. (Össz.: 28 p.)	8 p koc., gimn., 9x 1 p lend., köztük 1 p koc., végén 3 p koc. (Össz.: 28 p.)	6 km futás
2024.04.22. - 2024.04.28.	3.	8 p koc., 15 p lend., 7 p koc. (Össz.: 30 p.)	8 p koc., gimn., 5x 2 p lend., köztük 2 p koc., végén 4 p koc. (Össz.: 30 p.)	6 km futás
2024.04.29. - 2024.05.05.	4. könnyű hét	20 p koc.	8 p koc., 3 p lend., 3 p koc., 2 p lend., 2 p koc., 1 p lend., végén 8 p koc. (Össz.: 27 p.)	4 km futás
2024.05.06. - 2024.05.12.	5.	8 p koc., 18 p lend., 8 p koc. (Össz.: 34 p.)	8 p koc., gimn., 6x 2 p lend., köztük 2 p koc., végén 6 p koc. (Össz.: 36 p.)	6 km futás
2024.05.13. - 2024.05.19.	6.	30 p koc., gimn., 6 repülőfutás.	10 p koc., 10 p lend., 5 p koc., 5 p lend., 8 p koc. (Össz.: 38 p.)	7 km futás
2024.05.20. - 2024.05.26.	7.	8 p koc., 8 p lend., 8 p koc., 8 p lend., 8 p koc. (Össz.: 40 p.)	8 p koc., gimn., 4x 3 p lend., köztük 3 p koc., végén 4 p koc. (Össz.: 33 p.)	7 km futás
2024.05.27. - 2024.06.02.	8. könnyű hét	20 p koc., gimn., 4-6 repülőfutás.	12 p koc., 12 p lend., 12 p koc. (Össz.: 36 p.)	5 km futás
2024.06.03. - 2024.06.09.	9.	8 p koc., gimn., 5x 3 p lend., köztük 3 p koc., végén 5 p koc. (Össz.: 40 p.)	8 p koc., 10 p lend., 8 p koc., 10 p lend., 8 p koc. (Össz.: 44 p.)	7 km futás
2024.06.10. - 2024.06.16.	10.	10 p koc., 20 p lend., 10 p koc. (Össz.: 40 p.)	8 p koc., gimn., 7x 2 p lend., köztük 2 p koc., végén 8 p koc. (Össz.: 42 p.)	8 km futás

2024.06.17. - 2024.06.23.	11.	30 p koc., gimn., 8 repülőfutás.	8 p koc., gimn., 4x 4 p lend., köztük 4 p koc., végén 4 p koc. (Össz.: 40 p.)	8 km futás
2024.06.24. - 2024.06.30.	12. könnyű hét	25 p koc., gimn., 4-6 repülőfutás.	8 p koc., gimn., 8x 1 p lend., köztük 1 p koc., végén 5 p koc. (Össz.: 28 p.)	5 km futás
2024.07.01. - 2024.07.07.	13.	5 p koc., gimn., 2 repülő futás, 5 km (vagy 30 perc) erősen, 3 p koc.	8 p koc., gimn., 12x 1 p lend., köztük 1 p koc., végén 6 p koc. (Össz.: 37 p.)	8 km futás
2024.07.08. - 2024.07.14.	14.	10 p koc., 15 p lend., 8 p koc., 8 p lend, 5 p koc. (Össz.: 46 p.)	30 p koc., gimn., 10 repülőfutás.	9 km futás
2024.07.15. - 2024.07.21.	15.	10 p koc., gimn., 3x 5 p lend., köztük 5 p koc., végén 5 p koc. (Össz.: 40 p.)	8 p koc., gimn., 6x 2 p lend., köztük 2 p koc., végén 6 p koc. (Össz.: 36 p.)	10 km futás
2024.07.22. - 2024.07.28.	16. könnyű hét	20 p koc., gimn., 4-6 repülőfutás.	6 p koc., gimn., 3x 4 p lend., köztük 4 p koc., végén 4 p koc. (Össz.: 30 p.)	6 km futás
2024.07.29. - 2024.08.04.	17.	5 p koc., gimn., 2 repülő futás, 6 km (vagy 35 perc) erősen, 3 p koc.	8 p koc., gimn., 7x 2 p lend., köztük 2 p koc., végén 8 p koc. (Össz.: 42 p.)	8 km futás
2024.08.05. - 2024.08.11.	18.	8 p koc., 8 p lend., 8 p koc., 8 p lend, 8 p koc. (Össz.: 40 p.)	8 p koc., gimn., 5x 3 p lend., köztük 3 p koc., végén 5 p koc. (Össz.: 40 p.)	8 km futás
2024.08.12. - 2024.08.18.	19.	10 p koc., 10 p lend., 5 p koc., 5 p lend, 5 p koc. (Össz.: 35 p.)	8 p koc., gimn., 12x 1 p lend., köztük 1 p koc., végén 6 p koc. (Össz.: 37 p.)	6 km futás
2024.08.19. - 2024.08.25.	20. verseny- hét	6 p koc., 4x 2 p lend, köztük 2 p koc., végén 4 p koc. (Össz.: 24 p.)	15-20 p koc., gimn., 4 repülő futás.	VERSENY! 10 km Hajrá! 😊

Használati útmutató az edzéstervhez:

- Az edzésterv olyan futók számára készült, akik legalább fél éve rendszeresen (legalább heti kétszer) futnak, kocognak, továbbá le tudnak futni egyben 5 km-t 35 percen belüli idővel.
- Az edzésnapok az adott héten belül tetszőlegesen eloszthatóak, de törekedni kell rá, hogy minél egyenletesebb legyen az elosztás. Például: kedd, péntek, vasárnap. Ha úgy optimálisabb számodra, felcserélheted egy héten belül az edzéseket.
- A hét egyik edzése helyett tökéletes választás lehet egy Mozaik Med közösségi futás: hétfőnként Nyíregyházán, szerdánként Debrecenben várunk ingyenes eseményeinkre! A részleteket megtalálod a Mozaik Med honlapján vagy Facebook oldalán.
- Ahol „kocogás” szerepel (melegítésként, levezetésként, vagy a lendületes részek közötti pihenőként), ott ne aggódj a tempó miatt, akármilyen lassan futhatsz. Inkább arra törekedj, hogy a „lendületes” rész valóban gyorsabb legyen.
- A hét utolsó edzése a hosszúfutás: teljesítsd ezt a megszokott könnyű tempódnál lehetőleg kicsit lendületesebb, egyenletes tempóban. Ha jól megy a futás, a táv második felében még egy fokozattal feljebb

kapcsolhatsz, viszont amennyiben szükséges, vegyél vissza a tempóból. A cél, hogy teljesítsd a távot, akár váltás sétára párszáz méter erejéig.

- Az edzések általában percben vannak megadva, a hosszúfutás viszont kilométerben. Ha jobban szeretsz adott távot teljesíteni, akkor a perceket átválthatod km-re, pl. lendületes 2 percek esetén: kb. 400m-rel számolhatsz. Ha a hét utolsó edzését is percben szeretnéd elvégezni, akkor kilométerenként 6 - 6 és fél - 7 perccel számolj.
- Az edzések percben megadott ideje nem tartalmazza a gimnasztika idejét. A gimnasztika, melegítő gyakorlatok pár percet vesznek igénybe. Néhány példa a végzendő feladatokra: karkörzések, törzskörzés, törzshajlítások, törzsdöntések, helyben magastérdemelés, sarokemelés, bokakörzés.
- Mi a repülő futás? Nagyon hasznos gyorsító, regeneráló, ill. mozgásfejlesztő gyakorlat. Hogyan végezd? Egy körülbelül 80-100 méter hosszú egyenesre lesz szükséged. A távot oszd képzeletben 3 egyenlő részre: az első harmadban fokozatosan gyorsíts fel egy erős (de nem maximális) tempóra, a középső részben tartsd meg ezt a tempót, az utolsó harmadban pedig fokozatosan engedj ki. A végén 10-20 mp pihenő után már fordulhatsz is vissza, hogy indulhass a következő repülő futásra.
- Ha egy hétre 4 futóedzést is be tudsz iktatni, akkor negyedik edzésnek egy könnyű 15-20-25 perces futást ajánlunk.
- Bátran végezz keresztedzéseket egy héten 1-2 alkalommal: úszás, erősítés, jóga, stb., vagy aktív pihenés a családdal. A verseny előtti utolsó 3 napban a keresztedzéseket már mellőzd.
- A hét többi napjára pihenőnapot javasolunk. A verseny hetében pénteken vagy szombaton mindenképpen pihenj.
- Ha kimerültnek érzed magad, nyugodtan iktass be egy könnyű futást a megadott erősebb edzés helyett.
- Az edzés része a nyújtás is, ezt pár percben edzés után végezd. Ha van rá lehetőséged, esténként iktass be néhány perc smr hengerezést.
- A fenti edzéstervezés nem helyettesíti a személyre szabott edzéstervet.
- Javasoljuk az orvosi állapotfelmérést az edzésterv elkezdése előtt. Vérvétel, ekg, szükség esetén szív ultrahang, tüdő funkciók mérése, mozgásszervi eltérések kiszűrése céljából, különösen igaz ez, ha krónikus betegségben szenvedsz (magas vérnyomás, cukorbetegség, asztma, stb.).
- Sérülés, betegség esetén függessz fel az edzéstervet. Ha meggyógyultál, folytasd legalább egy héttel korábbi szintről vagy kérd szakembereink javaslatát.
- A Mozaik Med Sportegyesület edzésszakmai vezetője: dr. Aradi Bernadett, orvosszakmai vezetője: dr. Bana Richárd. Kérdés esetén fordulj hozzájuk bizalommal a mozaikmedse@gmail.com elérhetőségen.

Sérülésmentes felkészülést kívánunk!

Találkozunk a IV. Wittur-Nyíregyházi Futófesztiválon 2024. augusztus 25-én!

Nevezd kedvezményesen: www.nyiregyhazifutofesztival.hu

További szakmai tanácsok: www.mozaikmed.hu

Kövess minket Facebookon és Instagramon!

Amennyiben problémád akadt az edzéstervvel, írd meg nekünk, hogy segíteni tudjunk, amennyiben örömet lelted az edzéstervben és a Mozaik Med hozzájárulhatott egy picit a sikerélményéhez, kérjük mondd el mindenkinek!

Hálásan köszönjük, hogy velünk készülsz!

Sportbaráti üdvözlettel,

Nyíregyházi Futófesztivál Szervezői Csapat