



Félmaraton edzésterv

A Hősök Útja

1. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap
	KEDD	5 km könnyű futás
	SZERDA	3 km tempós futás (közepes intenzitással)
	CSÜTÖRTÖK	Pihenő vagy 30 perc keresztelés (pl. kerékpár, úszás)
	PÉNTEK	5 km könnyű futás
	SZOMBAT	Pihenő
	VASÁRNAP	7 km hosszú futás (alacsony intenzitással)
2. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	6 km könnyű futás
	SZERDA	4 km tempós futás
	CSÜTÖRTÖK	30 perc keresztelés vagy könnyű kocogás
	PÉNTEK	5 km könnyű futás
	SZOMBAT	Pihenő
	VASÁRNAP	8 km hosszú futás
3. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	6 km könnyű futás
	SZERDA	5 km résztávós edzés (váltogass 1 km gyors futást és 500 m lassú kocogást)
	CSÜTÖRTÖK	30 perc keresztelés
	PÉNTEK	6 km könnyű futás
	SZOMBAT	Pihenő
	VASÁRNAP	10 km hosszú futás
4. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	7 km könnyű futás
	SZERDA	5 km tempós futás
	CSÜTÖRTÖK	30-40 perc keresztelés vagy könnyű futás
	PÉNTEK	6 km könnyű futás
	SZOMBAT	Pihenő
	VASÁRNAP	12 km hosszú futás



5. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	8 km könnyű futás
	SZERDA	6 km résztávós edzés (váltakozva 1 km gyors és 500 m lassú)
	CSÜTÖRTÖK	30-40 perc keresztelés
	PÉNTEK	7 km könnyű futás
	SZOMBAT	Pihenő
	VASÁRNAP	14 km hosszú futás
6. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	5 km könnyű futás
	SZERDA	4 km tempós futás
	CSÜTÖRTÖK	Pihenő
	PÉNTEK	3 km könnyű futás
	SZOMBAT	Pihenő
	VASÁRNAP	Félmaraton (21,1 km)

Ne feledd megosztani az eredményeidet az EDUSPORT Csoportban!
Hajrá!