

30 km felkészítő edzésterv a Salomon Visegrád Trail-re (12 hetes)

1.HÉT	
HÉTFŐ	50 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 72-77%) nem túl meredek (jól futható emelkedőn), 4 perc intenzív futás (87-92%) x 4, (pihenő 2 perc), 15perc levezetés (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	50 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	90 perc futás könnyű, jól futható terepen (intenzitás 72-77%)
2.HÉT	
HÉTFŐ	50 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 30 másodperc hegyi sprint, erős tempó (intenzitás 95%), 1perc laza futás x6, 15perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	60 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	100 perc futás (intenzitás 72-77%), a második órában emelkedőn 2x10perc (intenzitás 80-85%) Minél szintesebb terepen fuss: cél 400m szintkülönbség!
3.HÉT	
HÉTFŐ	50 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 30 perc aszfaltos tempófutás (intenzitás 83-88%), 15 perc levezető (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	70 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	2 óra futás (intenzitás 72-77%), az utolsó órában 30 perc (intenzitás 77-82%) Gyakorold a verseny-frissítést és minél szintesebb terepen fuss: cél 500m szintkülönbség!

4.HÉT	
HÉTFŐ	40 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 3x6 perc résztáv (intenzitás 85-90%), pihenő 2 perc laza kocogás, 15 perc levezető futás
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	50 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	Felkészülési verseny pl. Icebug Vértes Terep félmaraton 21km, 428m szint (intenzitás 85-88%)
5.HÉT	
HÉTFŐ	30 perc futás síkon (intenzitás 70-75%)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 30 másodperc hegyi sprint, erős tempó (intenzitás 95%), pihenő 1perc laza futás (ismétlés 6x), 15perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	50 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	100 perc futás könnyű, jól futható terepen (intenzitás 72-77%)
6.HÉT	
HÉTFŐ	60 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), az edzés végén 30 másodperc lendületes - 30 másodperc laza futás (ismétlés 3x)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 72-77%) nem túl meredek (jól futható emelkedőn), 6 perc intenzív futás (intenzitás 87-92%), 2 perc pihenő (ismétlés 4x), 15perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	30 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), 20 perc futás (intenzitás 77-82%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	2 óra futás (intenzitás 72-77%), a második órában emelkedőn 2x15perc (intenzitás 80-85%) Próbáld ki a versenyfelszerelést és frissítést, minél szintesebb terepen fuss!



7.HÉT

HÉTFŐ	60 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), az edzés végén 30 másodperc lendületes-30 másodperc laza futás (ismétlés (ismétlés 3x))
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 30 másodperc hegyi sprint , erős tempó (intenzitás 95%)-1perc laza futás (ismétlés 8x), 15perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	60 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), a felétől 30 perc futás (intenzitás 77-82%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	2,5óra futás (intenzitás 72-77%), az utolsó órában 30 perc (intenzitás 80-85%). Próbáld ki a versenyfelszerelést és frissítést, minél szintesebb terepen fuss: cél 600m szintkülönbség!

8.HÉT

HÉTFŐ	40 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), az edzés végén 30 másodperc lendületes-30 másodperc laza futás (ismétlés 3x)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 3x6 perc résztáv (intenzitás 85-90%), közte 2 perc laza kocogás, 15perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	40 perc futás síkon vagy könnyű terepen, ebből 20 perc (intenzitás 72-77%), 20perc (intenzitás 77-82%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	90 perc futás könnyű, jól futható terepen (intenzitás 72-77%)

9.HÉT

HÉTFŐ	60 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), az edzés végén 30 másodperc lendületes - 30 másodperc laza futás (ismétlés 5x)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 72-77%), nem túl meredek (jól futható emelkedőn) 6 perc intenzív futás (intenzitás 85-90%) közte 2 perc pihenő (ismétlés 4x), 15 perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	30 perc futás (intenzitás 72-77%), 30 másodperc max sprint , közte 1perc laza kocogás (ismétlés 8x), 15 perc levezető futás (intenzitás 72-77%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	4 óra futás (intenzitás 72-77%) Próbáld ki a versenyfelszerelést és frissítést, minél szintesebb terepen fuss: cél 1000m szintkülönbség!

10.HÉT

HÉTFŐ	60 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), az edzés végén 30 másodperc lendületes-30 másodperc laza futás (ismétlés (ismétlés 5x))
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 30 másodperc lendületes-30 másodperc laza futás (ismétlés 3x), 10km egyenletes tempójú iramfutás (intenzitás 85-90%), 15 perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	60 perc futás síkon vagy könnyű terepen, ebből 30 perc (intenzitás 72-77%), 30perc (intenzitás 77-82%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	2 óra futás (intenzitás 72-77%), az utolsó órában 30 perc (intenzitás 80-85%). Próbáld ki a versenyfelszerelést és frissítést, minél szintesebb terepen fuss: cél 500m szintkülönbség!

11.HÉT

HÉTFŐ	50 perc futás síkon vagy könnyű terepen (intenzitás 72-77%), az edzés végén 30 másodperc lendületes-30 másodperc laza futás (ismétlés (ismétlés 5x))
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 3x6 perc (intenzitás 85-90%) közte pihenő 3 perc laza kocogás, 15 perc levezető futás (intenzitás 70-75%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	49 perc futás síkon vagy könnyű terepen, ebből 20perc (intenzitás 72-77%), 30 másodperc sprint -1 perc laza kocogás (ismétlés 8x), 15 perc levezető futás (intenzitás 72-77%)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	80 perc futás könnyű, jól futható terepen, ebből 30 perc (intenzitás 72-77%), 30 perc (intenzitás 80-85%), 20 perc levezető futás (intenzitás)

12.HÉT

HÉTFŐ	40 perc futás síkon vagy könnyű terepen, ebből 20 perc (intenzitás 72-77%), 20 perc (intenzitás 77-82%)
KEDD	Pihenő
SZERDA	15 perc bemelegítő futás (intenzitás 70-75%), 20 perc (intenzitás 80-85%), 15 perc levezető futás (intenzitás 72-77%)
CSÜTÖRTÖK	Pihenő
PÉNTEK	30 perc átmozgató futás aszfalton (intenzitás 70-75%), az edzés végén 30 másodperc lendületes-30 másodperc laza futás (ismétlés 3x)
SZOMBAT	Pihenő
VASÁRNAP	Verseny! Visegrád Trail: 29 km 1100m szintemelkedéssel Hajrá!