

1.HÉT	
HÉTFŐ	Délelőtt: 600 m úszás: 100 m (1-es zóna), 4x 100 m (3-as zóna, pihenő: 20mp), 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: 25 perc futás: 10 perc (2-es zóna) 5 perc (3-as zóna) 10 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 600 m úszás: 100 m (1-es zóna), 400 m (2-es zóna, pihenő: 20mp), 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: pihenő Délután: 40 perc kerékpár: 10 perc (2-es zóna), 5x (2 perc (3-as zóna) + 2 perc (1-es zóna)), 10 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 45 perc kerékpár: 13 perc (2-es zóna) 3x (5 perc (3-as zóna) + 2 perc (1-es zóna)), 14 perc (1-2 zóna) Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 30 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő

2.HÉT	
HÉTFŐ	Délelőtt: 700 m úszás: 100 m (1-es zóna), 5x 100 m (3-as zóna, pihenő: 20mp), 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: 30 perc futás: 10 perc (2-es zóna), 2x (3 perc (4-es zóna) + 2 perc (1-es zóna)), 10 perc lassú futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 700 m úszás: 100 m (1-es zóna), 500 m (2-es zóna), 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: pihenő Délután: 40 perc kerékpár: 10 perc (2-es zóna), 4x (3 perc (3-as zóna) + 2 perc (1-es zóna)), 10 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 50 perc kerékpár: 13 perc (2-es zóna), 3x (7 perc (3-as zóna) + 1 perc (1-es zóna)), 13 perc (1-2-es zóna) Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 35 perc futás Délután: Pihenő

3.HÉT	
HÉTFŐ	Délelőtt: 800 m úszás: 100 m (1-es zóna), 6x100 m (3-as zóna, pihenő: 20mp), 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: 30 perc futás: 10 perc (2-es zóna), 3x (2perc (4-es zóna) + 1 perc (1-es zóna)), 11 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 800 m úszás: 100 m (1-es zóna) 600 m (2-es zóna) 100 m (1-es zóna) Délután - 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt - Pihenő Délután - 40 perc kerékpár: 11 perc(2-es zóna) 2x [1/2/3 perc (3-as zóna) + 1 perc (1-es zóna)] 11 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 60 perc kerékpár: 15 perc (2-es zóna) 3x [10 perc (3-as zóna) + 1 perc (1-es zóna)] 12 perc (1-2-es zóna) Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 40 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő

4.HÉT	
HÉTFŐ	Délelőtt: 600 m úszás: 100 m (1-es zóna) 2x100 m (3-as zóna, p: 20 mp) 4x50 m (4-es zóna p:20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: 20 perc futás: 10 perc (2-es zóna) 4 perc (4-es zóna) 6 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 600 m úszás: 100 m (1-es zóna) 2x200 m (3-as zóna p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt/Délután: Pihenő
PÉNTEK	Délelőtt: Pihenő Délután: 40 perc kombi edzés: (30 perc) + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR: 10 perc (2-es zóna) 3x [2 perc (4-es zóna) 2 perc (2-es zóna)] 10 perc (2-es zóna) FUTÁS: 10 perc (2-es zóna)
SZOMBAT	Délelőtt: 30 perc erősítés Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 45 perc kerékpár: 11 perc(2-es zóna) [7/5/3/1 perc (3-as zóna) + 2 perc (1-es zóna)] 10 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő

5.HÉT	
HÉTFŐ	Délelőtt: 1000 m úszás: 100 m (1-es zóna) 4x200 m (3-as zóna, p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: 30 perc futás: 12 perc (2-es zóna) 2x [4 perc (4-es zóna) + 1 perc (1-es zóna)] 8 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 1000 m úszás: 100 m (1-es zóna) 2x400 m (2-es zóna p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: Pihenő Délután: 50 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (45 perc) + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR 15 perc(2-es zóna) 3x [5 perc 4-es zóna) + 2 perc (1-es zóna)] 9 perc (2-es zóna) FUTÁS 10 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 50 perc kerékpár: 9 perc(2-es zóna) [10/8/6/4 perc 2-es zóna tetején + 1 perc (1-es zóna)] 9 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 35 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő

6.HÉT	
HÉTFŐ	Délelőtt: 1200 m úszás: 100 m (1-es zóna) 5x200 m (3-as zóna, p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: 32 perc futás: 14 perc (2-es zóna) 8 perc (4-es zóna) 10 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 1200 m úszás: 150 m (1-es zóna) 3x300 m (2-es zóna p: 20 mp) 150 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: Pihenő Délután: 58 perc kombi edzés: kerékpár (48 perc) + futás (10 perc) kerékpár 10 perc(2-es zóna) 2x [10 perc (4-es zóna) - 4 perc (1-es zóna)] 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 10 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 60 perc kerékpár: 10 perc(2-es zóna) [12/10/8/6 perc 2-es zóna tetején + 1 perc (1-es zóna)] 10 perc (2-es zóna) Délután - Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 40 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő

7.HÉT

HÉTFŐ	Délelőtt: 1400 m úszás: 100 m (1-es zóna) 6x200 m (3-as zóna, p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: 32 perc futás: 12 perc (2-es zóna) 2x [5 perc (4-es zóna) + 1 perc (1-es zóna)] 8 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 1400 m úszás: 100 m (1-es zóna) 2x600 m (2-es zóna p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: Pihenő Délután: 50 perc kombi edzés: KERÉKPÁR 40 perc + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR 15 perc(2-es zóna) 15 perc (4-es zóna) 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 10 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 70 perc kerékpár: 20 perc (2-es zóna) [30 perc 2-es zóna tetején] 20 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 50 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő

8.HÉT

HÉTFŐ	Délelőtt: 600 m úszás: 100 m (1-es zóna) 8x50 m (4-es zóna p:20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután : Pihenő
KEDD	Délelőtt: 20 perc futás: 10 perc (2-es zóna) 5 perc (4-es zóna) 5 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 600 m úszás: 100 m (1-es zóna) 400m (3-as zóna p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt/Délután: Pihenő
PÉNTEK	Délelőtt: Pihenő Délután: 44 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (34 perc) + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR 10 perc(2-es zóna) 3x [2 perc 4-es zóna) - 2 perc (1-es zóna)] 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 10 perc (2-es zóna)
SZOMBAT	Délelőtt: 30 perc erősítés Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 48 perc kerékpár: 20 perc (2. zóna) 4x [1 perc (4-es zóna + 1 perc (2-es zóna)] 20 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő

9.HÉT

HÉTFŐ	Délelőtt: 40 perc futás: 15 perc (2-es zóna) 3x [4 perc (4-es zóna) - 1 perc (1-es zóna)] 10 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: Pihenő Délután: 50 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (40 perc) + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR 15 perc(2-es zóna) 3x [5 perc 4-es zóna) + 2 perc (1-es zóna)] 15 perc (2-es zóna) FUTÁS 3 perc (4-es zóna) 7 perc (2-es zóna)
SZERDA	Délelőtt: 1000 m úszás: 100 m (1-es zóna) 8x100 m (4-es zóna, p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: Pihenő Délután: 50 perc kerékpár: 15 perc (2-es zóna) 20 perc (3-as zóna) 15 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 70 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (60 perc) - 20 km + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR 10 perc(2-es zóna) 20 km (3-as zóna) 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 3 perc (4-es zóna) 7 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 1200 m nyílt vízi úszás: 4x300 m folyamatos úszás nyílt vízben, 2-es zóna az ismétlések között kímászás) Délután: Pihenő

10.HÉT

HÉTFŐ	Délelőtt: 40 perc futás: (5 km) 5 perc (2-es zóna) 5 km perc (4-es zóna) 5 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: Pihenő Délután: 55 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (40 perc) + FUTÁS (15 perc) KERÉKPÁR 15 perc(2-es zóna) 2x [8 perc 4-es zóna) + 3 perc (1-es zóna)] 5 perc (2-es zóna) FUTÁS 5 perc (4-es zóna) 10 perc (2-es zóna)
SZERDA	Délelőtt: 1200 m úszás: 100 m (1-es zóna) 5x200 m (4-es zóna, p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: 30 perc erősítés
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: Pihenő Délután: 55 perc kerékpár: 15 perc (2-es zóna) [25 perc (3-as zóna) 15 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 70 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (60 perc) - 20 km + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR 10 perc(2-es zóna) 20 km (3-as zóna) 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 3 perc (4-es zóna) 7 perc (2-es zóna) Délután: 1200 m nyílt vízi úszás: folyamatos úszás nyílt vízben, 2-es zóna)
VASÁRNAP	Délelőtt: 1200 m nyílt vízi úszás: folyamatos úszás nyílt vízben, 2-es zóna) Délután: Pihenő

11.HÉT

HÉTFŐ	Délelőtt: 35 perc futás: 10 perc (2-es zóna) 5x [2 perc (4-es zóna) - 1 perc (1-es zóna)] 10 perc futás (2-es zóna) Délután: Pihenő
KEDD	Délelőtt: Pihenő Délután: 55 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (45 perc) + FUTÁS (15 perc) KERÉKPÁR 15 perc (2-es zóna) 15 perc (4-es zóna) 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 7 perc (4-es zóna) 8 perc (2-es zóna)
SZERDA	Délelőtt: 1000 m úszás: 100 m (1-es zóna) 5x100 m (4-es zóna, p: 20 mp) 5x100 m (3-as zóna, mindegyik végén kímászás és visszaugrás) 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: Pihenő Délután: 50 perc kerékpár: 10 perc (2-es zóna) 30 perc (3-as zóna) 10 perc (2-es zóna)
PÉNTEK	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt: 55 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (40 perc) + FUTÁS (15 perc) KERÉKPÁR 10 perc (2-es zóna) 20 perc (4-es zóna) 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 4 perc (3-as zóna) 3 perc (4-es zóna) 8 perc (2-es zóna) Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Délelőtt: 1350 m nyílt vízi úszás: 200 m (2-es zóna) 3x100 m (3-as zóna) - 50 m (2-es zóna) - 300 m (2-es zóna) minden negyedik levegővétel előretekintve...300 m irányváltás 100 m (2-es zóna) Délután: Pihenő

12.HÉT

HÉTFŐ	Délelőtt: Pihenő Délután: 55 perc kombi edzés: KERÉKPÁR (45 perc) + FUTÁS (10 perc) KERÉKPÁR 11 perc (2-es zóna) 3x[7 perc (3-as zóna)+1 perc] 10 perc (2-es zóna) FUTÁS 10 perc (2-es zóna)
KEDD	Délelőtt/Délután: Pihenő
SZERDA	Délelőtt: 800 m úszás: 100 m (1-es zóna) 2x100 m (3-as zóna, p:20 mp) 6x50 m (4-es zóna, p: 20 mp) 4x25 (5-ös zóna, p: 20 mp) 100 m (1-es zóna) Délután: Pihenő
CSÜTÖRTÖK	Délelőtt: 20 perc futás: 12 perc (2-es zóna) 3 perc (4-es zóna) 5 perc (2-es zóna) Délután - Pihenő
PÉNTEK	Délelőtt: 30 perc kerékpár: 15 perc (2-es zóna) 5 perc (4-es zóna) 10 perc (2-es zóna) Délután - Pihenő
SZOMBAT	Délelőtt/Délután: Pihenő
VASÁRNAP	Sprint verseny