|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. hét** | | | | | | |
| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 3x10 perc futás, 1,5 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Lassú futás 20 percen keresztül, megállás nélkül | Pihenőnap | Pihenőnap | 3x10 perc futás, 1,5 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **2. hét** | | | | | | |
| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 2x15 perc futás, 1,5 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Lassú futás 25 percen keresztül, megállás nélkül | Pihenőnap | Pihenőnap | 2x15 perc futás, 1,5 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **3. hét** | | | | | | |
| **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| 3x12 perc futás, 1,5 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Lassú futás 30 percen keresztül, megállás nélkül | Pihenőnap | Pihenőnap | 3x12 perc futás, 1,5 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **4. hét** | | | | | | |
| **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| Lassú futás 20 percen keresztül, megállás nélkül | Pihenőnap | Lassú futás 20 percen keresztül, megállás nélkül | Pihenőnap | Pihenőnap | Pihenőnap | 5 km futás megállás nélkül |

**Célidő**: 00:40  
**Táv**: 5 km  
**Időtartam**: 4 hét

**A megfelelő sebesség**

A különféle futó edzések mellett megfelelő szívfrekvencia-tartományok:

* **Lassú kitartó futás**: A pulzus kb. 70-75 százaléka a maximális szívfrekvenciának.
* **Nyugodt tempójú kitartó futás**: A pulzus kb. 75-80 százaléka a maximális szívfrekvenciának.
* **Laza kitartó futás**: A pulzus kb. 80-85 százaléka a maximális szívfrekvenciának.
* **Gyors kitartó futás**: A pulzus kb. 85-88 százaléka a maximális szívfrekvenciának.
* **Iramjáték**: Különböző hosszúságú szakaszokon váltakozva különböző tempóval futunk. A futó maga választja meg a sebességeket és a távok hosszát.
* **Gyors** = A pulzus kb. 90-94 százaléka a maximális szívfrekvenciának.
* **Versenytempó**: az a sebesség, amellyel normál körülmények között egy versenyen futna.