|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. hét** | | | | | | |
| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 4x5 perc futás, 3 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | 4x5 perc futás, 3 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Pihenőnap | 4x5 perc futás, 3 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **2. hét** | | | | | | |
| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 3x7 perc futás, 3 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | 3x7 perc futás, 3 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Pihenőnap | 3x7 perc futás, 3 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **3. hét** | | | | | | |
| **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| 3x8 perc futás, 2 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | 3x8 perc futás, 2 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Pihenőnap | 3x8 perc futás, 2 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **4. hét** | | | | | | |
| **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| 3x9 perc futás, 2 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | 3x9 perc futás, 2 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Pihenőnap | 3x9 perc futás, 2 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **5. hét** | | | | | | |
| **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| 3x9 perc futás, 1 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | 3x9 perc futás, 1 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap | Pihenőnap | 3x9 perc futás, 1 perces gyaloglással megszakítva | Pihenőnap |
| **6. hét** | | | | | | |
| **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| 12 perc futás, 2 perc gyaloglás, 12 perc futás, 2 perc gyaloglás | Pihenőnap | 12 perc futás, 2 perc gyaloglás, 12 perc futás, 2 perc gyaloglás | Pihenőnap | Pihenőnap | 12 perc futás, 2 perc gyaloglás, 12 perc futás, 2 perc gyaloglás | Pihenőnap |
| **7. hét** | | | | | | |
| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 15 perc futás, 2 perc gyaloglás, 15 perc futás, 2 perc gyaloglás | Pihenőnap | 15 perc futás, 2 perc gyaloglás, 15 perc futás, 2 perc gyaloglás | Pihenőnap | Pihenőnap | 15 perc futás, 2 perc gyaloglás, 15 perc futás, 2 perc gyaloglás | Pihenőnap |
| **8. hét** | | | | | | |
| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| Pihenőnap | Lassú futás 15 perc | Pihenőnap | Pihenőnap | Pihenőnap | Lassú futás 5 km | Pihenőnap |

**Cél:** 5 kg fogyás  
**Táv**: -  
**Időtartam**: 8 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.
* **Fokozások**: Egy 80-100 méteres táv lefutása, úgy hogy a sebesség közben folyamatosan nő, a kocogástól a sprintig.