

# Road to WOC 2020/2021 (2018 JWOC-2020 június)

## Április

Akik, Áronnal edzenek

dátum	időp.	találkozó	helyszín / feladat	megjegyzés	idő	intenzitás
1	hétfő	16:00	Spari	a Tabánban lesz	erősen kötődik a dátumhoz, hányinger előfordulhat	70 5
2	kedd	16:00	Spari	részvét a Czakón	10x400m 1:12-re 1:15 pihenővel visszakocogással, lányoknak 10x1kör 1:02-re 1:25 pihenővel. 1 kör séta.	50 9
					10x400m 1:13-ra, lányoknak 10x1kör 1:03-ra, pihenő 1:00, az 1-kört futóknak 1:10 bemelegítés+levezetés	30 5
3	szerda	16:00	Spari	fogócska nyújtás		100 6
4	csütörtök	16:00	KFKI	Tereprésztáv	gyors lesz	80 9
			Spari	Tereprésztáv a Tabánban	a nagy körön: 4x5 kör (1erős, 1 laza, erőssel kezdve), köztük 3 perc pihenő	
5	péntek	16:00	Ostrava	CEYOC	Sprint	
		Spari		kerítéses pályák a Tabánban		70 7
6	szombat		Ostrava/Le	CEYOC/MEFOB	normáltáv	
			ngyel	szintes tempófutás	50 perc erős 80%-on	70 8
7	vasárnap		Ostrava/Pa	CEYOC/MEFOB	váltó	
			ks	Budapesti DOL		50 7
8	hétfő	16:00	Spari	Panoráma-kör	a 4-es-6-os után erősen a Mammutig, kisebbeknek és lányoknak 65 perc	80 8
9	kedd	16:00	Spari	részvét a Czakón	3x5x500 1:15 pihenővel 1:30-ra, kisebbeknek 3x4x400	40 10
					1:20 pihenővel 1:25-re bemelegítés+levezetés	35 5
10	szerda	16:00	KFKI	terepfutás	nem erősen, de nem is beszélhetős tempóban	60 7
			Spari		2 vegyes kör + a végén egy Tabán kör	
11	csütörtök	16:00	Spari	részvét a rakparton	6x1000 3:30-ra (lányoknak 4:15) 1:30 pihenővel, senkinek sem szabad, hogy fájjon!	24 7
				fejtágítás	bemelegítés+levezetés	40 5
12	péntek	16:00	Spari	átmozgatás	Margit-sziget kör jólesően	55 6
13	szombat		Harangod	<b>Tömegrajtos OCSB</b>	Csapatért küzd mindenki! A tájólót használva, és magabiztosan versenyezve, jó farstákat fogva, KÓDOKAT OLVASNI!!!	100 10
				Bemelegítés+levezetés	rendes melegítés legyen, még a nagyképűeknek is!	30 5
14	vasárnap			pihenőnap		

15	hétfő	16:00	Spari	kerítéses pályák a Tabánban nyújtás		70	6
16	kedd	16:00	Spari	részttáv a Czakón	1x1000 3:40-re (lányoknak 4:20) 5x200 0:40-re (lányoknak 0:46-ra) séta pihenővel; 1x1000 3:35-re (lányoknak 4:15) 5x200 0:38-ra (lányoknak 0:44-re) séta pihenővel, lányoknak itt vége. 1x1000 3:30-ra 5x200 0:36-ra bemelegítés+levezetés	40	8
17	szerda	16:00	Spari	részttáv a rakparton	6x1000 3:25-re (lányoknak 4:10) 1:45 pihenővel, senkinek sem szabad, hogy fájjon! bemelegítés+levezetés	25	7
18	csütörtök	16:00	Spari	átmozgatás fejtágítás	Nagy Gellért-hegy kör mindennel, jóleső tempóban	55	6
19	péntek		Mecsek Kupa	1. Junior és IFI Rövidtávú válogató 1. Felnőtt fizikai válogató	Maxon, a sprinten csak, végig le kell követni, és keresni kell a trükköket bemelegítés+levezetés	35	10
20	szombat		Mecsek Kupa	2. IFI és Felnőtt középtávú válogató	Az emelkedőn ünnepelni kell rendesen, ne sajnáljátok magatokat! bemelegítés+levezetés	35	10
21	vasárnap		Mecsek Kupa	3. Felnőtt Normáltávú válogató	Útvonalválasztásokra figyelni, aztán pedig koncentrálni végrehajtani! bemelegítés+levezetés	100	10
22	hétfő	16:00	Spari	valami lazább átmozgatás hosszú nyújtás		60	5
23	kedd	16:00	Spari	részttáv a Czakón	2x10x1kör, kisebbeknek és lányoknak 2x7x1kör a pihenő a szettekben belül 1:00, az elős szettben 0:53-ra kisebbeknek 1:03, második szettben 0:51-re kisebbeknek 1:01 bemelegítés+levezetés	35	10
24	szerda	16:00 17:00	Spari	Kerítéses pályák+játékok erősítés	fogócska laza legyen	60	6
25	csütörtök	16:00	Spari	Magas út kör	végig kb 75%-os tempó, a végére tessék elfáradni, de ne nyírja ki senki se magát!!!	90	8
26	péntek	16:00 17:00	Spari	Kerítéses pályák+játékok erősítés	fogócska laza legyen	60	6
27	szombat		Hollókő	Nógrád Nagydíj 10Mila	középtáv, kemény pályákon, maxon kell teljesíteni bemelegítés+levezetés	35	10
28	vasárnap		Hollókő	Nógrád Nagydíj 10Mila	normáltáv bemelegítés+levezetés	90	8
29	hétfő	16:00 17:00	Spari	Kerítéses pályák+játékok erősítés	fogócska laza legyen	60	6
30	kedd	16:00	Spari	részttáv a Czakón	2x10x400 kisebbeknek 1 kör. Első 10-es: 1:12 valamint 1:02, a pihenő 1:15 és 1:25, második 10-es: 1:10 és 1:00 a pihenő marad. bemelegítés+levezetés	50	10
						35	5