

Áprilisi edzésterv (2019)

közepes csoport

dátum	időp.	találkozó	helyszín / feladat	megjegyzés	
1.	hétfő	16:00	Spari	játék a Tabánban	(előtte Áron "meglepetése" bolondok napjára)
2.	kedd	16:00	Spari	részta v a Czakón	10x1 kör 1:25 pihenővel. 1 kör séta. 10x1 kör 1:10 pihenővel. Végig erősen.
		17:30	Spari	mentor foglalkozás	Postás kupa elemzés (hozzatok térképet!!!), Bp. Diákolimpia készülés
3.	szer.	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána hosszú nyújtás
4.	csüt.	16:00	Spari	Tabán közepes terepkörön 4x5 kör	Új körön. 1 kör erős, 1 kör könnyű (erőssel kezdve)
5.	pén.	16:00	Spari	kerítéses pályák	Tabánban
6.	szo.	10:00	Szépjuhászné	Vizsla Kupa 2. forduló	A kék (vagy zöld) pályát kéne lefutni lazán
7.	vas.	10:00	Gödöllő	Bp. Diákolimpia	Kategóriára figyeljete k, más mint a normál versenyeken!

8.	hétfő	16:00	Spari	hosszú futás a Rózsadomb felé	65 perc, egy erős szakasszal
9.	kedd	16:00	Spari	részta v a Czakón	3x4x400 1:20 pihenővel 1:25-re (4-es tempó)
		17:30	Spari	mentor foglalkozás	Diákolimpia elemzés, OCSB készülés
10.	szer.	15:00	Óbuda	szerdai kisverseny	Flórián téren lesz (14-19 óráig lehet indulni)
		16:00	Spari	hosszú futás	2 Vegyes kör + 1 Tabán (kisversenyt ajánlom!)
11.	csüt.	16:00	Spari	részta v a rakparton	6x1000 méter, 3,5-es tempóban
		18:00	Spari	OCSB felkészülés	Viktor tartja, jöjjenek az érintettek!
12.	pén.	16:00	Spari	Margitsziget kör (állatkertig)	könnyed átmozgatás
13.	szo.	11:00	Harangod	Tömegrajtos Csapatbajnokság (OCSB)	Érintettekkel megbeszéljük majd a taktikát!
14.	vas.	10:00	Városmajor	Silvanus vasárnap	Elsősorban azoknak, akik nem indulnak szombaton.

15.	hétfő	16:00	Spari	kerítéses pályák	Tabánban
16.	kedd	16:00	Spari	részta v a Czakón	utána hosszú nyújtás
		17:30	Spari	mentor foglalkozás	OCSB elemzés, Mecsek Kupa készülés
17.	szer.	15:00	Hűvösvölgy	szerdai kisverseny	iránymenet gyakorlás, vaktérképpel (19 óráig indulhattok)
		16:00	Spari	részta v a rakparton	6x1000 méter, 3,5-es tempóban (lehet választani)
18.	csüt.	16:00	Spari	Gellért-hegyen átmozgatás	Nagy Gellért-hegy kör mindennel, lazán
19.	pén.	14:00	Pécs	Mecsek Kupa 1. nap	sprint
20.	szo.	11:00	Orfű	Mecsek Kupa 2. nap	középtáv
21.	vas.	9:00	Orfű	Mecsek Kupa 3. nap	normáltáv (jelentkezési határidő: április 8.)

22.	hétfő				pihenő
23.	kedd	16:00	Spari	részta v a Czakón	2x7x1 kör, 1 perces pihenőkkel
		17:30	Spari	mentor foglalkozás	Mecsek Kupa elemzés, Nógrád készülés
24.	szer.	15:00	Vérmező	Gladiátor Kupa	Mi rendezzük, gyertek! (15-18 óráig bármikor)
25.	csüt.	16:00	Spari	hosszú futás a Normafa felé	70 perc, közepes tempóban
		18:00	Spari	elméleti edzés	Bugic vezetésével készülés Nógrádra
26.	pén.	21:00	Hollókő	Nógrád Nagydíj éjszakai	Örülne k, ha páran kipróbálnátok magatokat ilyen versenyszámban is. Egyelőre egy könnyű pályán.
27.	szo.	10:30	Hollókő	Nógrád Nagydíj 1. futam	középtáv
		15:00	Hollókő	3x3-as váltó	az év legpörgősebb váltóversenye, érdemes indulni
28.	vas.	10:00	Hollókő	Nógrád Nagydíj 2. futam	normáltáv (jelentkezési határidő: április 7.)

29.	hétfő	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána erősítés és nyújtás
30.	kedd	16:00	Spari	részta v a Czakón	10x1 kör 1:25 pihenővel. 1 kör séta. 10x1 kör 1:10 pihenővel. Végig erősen.
		17:30	Spari	mentor foglalkozás	Nógrád Nagydíj elemzése

Lengyel Ádám
06-20-491-0365
lengyel.adam96@gmail.com

elméleti edzés
technikai edzés
általános, erőnléti, állóképességi edzés
terepfutás, felmérő futás

iramváltásos edzéseknél

könnyű = 1
közepes = 2
lendületes = 3
erős = 4