

Májusi edzésterv (2019)

közepes csoport

dátum	időp.	találkozó	helyszín / feladat	megjegyzés	
1.	szer.	10:00	József Attila ltp.	szerdai kisverseny	Kivételesen 10-14 óráig lehet indulni. Akik végignyomták a Nógrádot, pihejenek!
2.	csüt.	16:00	Spari	hosszú futás 53-as felé	A csapat eleje tovább is megy. Aportól erős!
3.	pén.	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána erősítés és nyújtás
4.	szo.	10:00	Nagykovács	Vizsla Kupa 3. forduló	A kék pályát kéne lefutni, gyakoroljátok az iránymenetet!
5.	vas.	10:00	Népliget	Silvanus vasárnap	Mivel elég egyszerű terep, ezért lehetne végig maxon pörgetni.
			Otthonról	fartlek (azaz iramváltás időre)	Az idők a nagyok edzésterve szerint, mérjétek hány kilométert sikerül teljesíteni!
6.	hétfő	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána erősítés és nyújtás
7.	kedd	16:00	Spari	hosszú futás új körön	A Diós árokban futunk fel majdnem a Normafáig
		18:00	Spari	mentor foglalkozás	Tipo felkészülés, hétvége elemzése
8.	szer.	16:00	Spari	nagyon nagy Gellért-hegy kör	Nagyobb része erősen
9.	csüt.	16:00	Spari	részta a rakparton	6x1000 méter, 3,5-es tempóban
		18:00	Spari	Tipo felkészülés	Bugic vezetésével
10.	pén.	16:00	Bodoglár	Szélrózsa éjszakai	Újabb felkészülési lehetőség Éjszakai OB-ra.
11.	szo.	11:00	Tázlár	Tipo Kupa 1. futam	Normáltáv egy jellegzetes alföldi terepen.
		16:00	Tázlár	Tipo Kupa 2x2 fős váltó	Lehet gyakorolni a váltó szituációt és tömegrajtot.
12.	vas.	10:00	Tázlár	Tipo Kupa 2. futam	Egyéni váltó, tömegrajttal. Rövidített normáltáv. (Jelentkezési határidő: május 1.)
13.	hétfő	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána erősítés és nyújtás
14.	kedd	16:00	Spari	hosszú futás a Diós árok felé	Az új körön, emelkedők erősen
		18:00	Spari	mentor foglalkozás	Tipo Kupa kielemezése, DOL készülés
15.	szer.	15:00	Gellért-hegy	Világnap Kupa	Mi rendezzük, gyertek! (15-18 óráig bármikor)
16.	csüt.	16:00	HHH, Macis parkoló	tempófutás terepen	Mindenki egy nála jobb versenyző vezetésével fog "bolyozni". Nem a technikai dolgokon lesz a hangsúly, hanem, hogy fejlődjétek terepfutásban.
17.	pén.	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána nyújtás
18.	szo.	10:00	Tatabánya	ODOL Sprint	Nem lesz bonyolult terep, nyomjátok keményen!!
		15:00	Tatabánya	ODOL Váltó	Budapesti csapatok lesznek, közösen futtok más budapesti (Pest megyei) klubok versenyzőivel.
19.	vas.	10:00	Tatabánya	ODOL Normáltáv	Vértesi terep, abban otthonosak mozgunk. Azért ésszel, ne maradjon benne hiba!
20.	hétfő	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána erősítés és nyújtás
21.	kedd	16:00	HHH, Macis parkoló	tempófutás terepen	Az előzőhöz hasonlóan. Most sem a tájékozódáson lesz a hangsúly.
22.	szer.	16:00	Spari	hosszú futás	Panoráma körön. (Rózsadombon, az Árpád kilátó felé.)
23.	csüt.	16:00	Spari	részta a rakparton	6x1000 méter, 3,5-es tempóban
		17:30	Spari	mentor foglalkozás	DOL elemzés
24.	pén.				pihenő
25.	szo.	10:00	KFKI	Silvanus szombat	Iránymenet gyakorlás
26.	vas.	10:00	???	Vizsla Kupa 4. forduló	Helyszín majd később
27.	hétfő				pihenő
28.	kedd	16:00	Spari	tempófutás	8 km, mindenkinek a megadott tempóban
		17:30	Spari	mentor foglalkozás	Hévtége elemzése, KOB-VOB készülés
29.	szer.	16:00	Spari	játék a Tabánban	utána erősítés és nyújtás
30.	csüt.	16:00	Spari	részta a rakparton	6x1000 méter, 3,5-es tempóban
		18:00	Spari	KOB-VOB felkészülés	Viktor vezetésével
31.	pén.	16:00	Spari	nagy Gellért-hegy kör	lazán
1.	szo.	10:00	Öskü	KOB selejtező	Tartalékoljatok délutánra. Akinél kemény a mezőny, azért tegye oda magát az A döntőért.
		15:00	Öskü	KOB döntő	Okosan kezdeni, aztán felvenni egy jó lendületes tempót, ami mellett nem hibáztok. Hajrá!!!
2.	vas.	10:00	Öskü	VOB	Jelentkezettek mind, hogy minél több váltót indíthassunk! Taktikáról, beosztásról előtte beszélünk.

iramváltásos edzéseknél

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

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

Lengyel Ádám
06-20-491-0365

lengyel.adam96@gmail.com