

Októberi edzésterv (2021)

közepes csoport

dátum	időp.	találkozó	helyszín / feladat	megjegyzés	
	hétfő				
	kedd				
	szer.	16:00	Spari	hosszú futás	
	csüt.	15:45	Spari	iramváltás a terepkörön	5-7 kör, rajthelytől a játszótérig laza, többi lendületes
1.	pén.	19:00	Pomáz	Postás éjszakai	
2.	szo.		otthon	átmozgatás	
3.	vas.			pihenő	
4.	hétfő	16:00	Spari	laza futás + erősítés	
5.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	4x(600 m 2 perc pihenővel, 300 m 1 perc pihenővel)
		16:00	Normafa	terepésztaf	nagyobbaknak, akik jönnek az OB-kra
6.	szer.	16:00	Normafa	hosszú tetepfutás	nagyobbaknak, akik jönnek az OB-kra
7.	csüt.	15:45	Spari	pontbegyűjtő pálya	hétvégi csapatokkal gyakorlás
				OB előtti fejtágítás	
8.	pén.			pihenő	
9.	szo.	11:00	Szögliget	HOB	messze lesz a rajt, indulatok időben! Pályán az útvonalváltás a lényeg, többrök között a tájolókat figyelni.
10.	vas.	10:00	Szögliget	PCSB	minden pontot tessék elosztani!
11.	hétfő	16:00	Spari	átmozgatás+erősítés	
12.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	5x1000 m (kisebkeknek 900) 2 perc pihenővel
		19:00	valahol	éjszakai	feltöltött lámpát, tájolókat hozzatok!
13.	szer.	16:00	Spari	hosszú terepfutás	nagyobbaknak, akik jönnek az OB-kra
14.	csüt.	15:45	Spari	résztaf a terepkörön	4-5 kör 2 perc pihenővel
				OB előtti fejtágítás	
15.	pén.			pihenő	
16.	szo.	19:00		ÉOB	lámpát feltölteni!
17.	vas.	10:00		EVOB	kódokat figyelni, biztosra menni
18.	hétfő	16:00	Spari	átmozgatás+erősítés	
19.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	5-4-3-2-1 kör 2 perc pihenővel
20.	szer.	16:00	Spari	hosszú futás	
21.	csüt.	15:45	Spari	iramváltás a Vérmezőn	4-6x kb 600/200 m
22.	pén.			pihenő	
23.	szo.	10:00	Pilisszentkereszt	Postás Kupa	
24.	vas.	10:00	Pilisszentkereszt	Postás Kupa	
25.	hétfő	16:00	Spari	átmozgatás+erősítés	
26.	kedd	16:00	Spari	résztaf a Czakón	nagyobbaknak edzőtábor
27.	szer.			pihenő	nagyobbaknak edzőtábor
28.	csüt.	16:00	Spari	hosszú futás	nagyobbaknak edzőtábor
29.	pén.			pihenő	nagyobbaknak edzőtábor
30.	szo.				nagyobbaknak edzőtábor
31.	vas.				nagyobbaknak edzőtábor
1.	hétfő				nagyobbaknak edzőtábor
				elméleti edzés	
				technikai edzés	Sárközy Zsófia
				általános, erőnléti, állóképességi edzés	06-30-475-9898
				felmérő futás	sarkozy.zsofi@gmail.com
				Lengyel Ádám	
				06-20-491-0365	
				lengyel.adam96@gmail.com	