

Novemberi edzésterv (2021)

közepes csoport

dátum	időp.	találkozó	helyszín / feladat	megjegyzés	
1.	hétfő		pihenő	edzőtábor a nagyobbaknak	
2.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	
3.	szer.	16:00	Spari	hosszú futás	panoráma kör
4.	csüt.	15:45	Spari	Gellért-hegy kör	Gellért szállótól a Búsulóig lendületes
5.	pén.	16:00	Spari	pihenő	opcionálisan edzés a nagyokkal
6.	szo.	10:00	Gánt	Őszi Spari kupa	
7.	vas.	10:00	Gánt	Őszi Spari kupa	

8.	hétfő	16:00	Spari	könnyű futás	
9.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	sorverseny
10.	szer.	16:00	Normafa	hosszú futás	lámpát hozzatok!
11.	csüt.	15:45	Spari	lépcsőzés	
12.	pén.	16:00	Spari	pihenő	opcionálisan edzés a nagyokkal
13.	szo.		otthon	laza futás	60 perc
14.	vas.				

15.	hétfő	16:00	Spari	könnyű futás	
16.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	csapatos, térképes feladatok
17.	szer.	16:00	Normafa	hosszú futás	lámpát hozzatok!
18.	csüt.	15:45	Spari	iramváltás a rakparton	5-7x4 perc erős, 1 perc könnyű
19.	pén.	16:00	Spari	pihenő	opcionálisan edzés a nagyokkal
20.	szo.	10:00	Dobogókő	hegyifutó verseny	
21.	vas.			pihenő	

22.	hétfő	16:00	Spari	laza hosszú	70 perc
23.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	3x(2 kör-1 perc pihi-3, 4 vagy 5 kör-2 perc pihi)
24.	szer.	16:00	Normafa	hosszú futás	lámpát hozzatok!
25.	csüt.	15:45	Spari	tempófutás	1 kör erős a Margit-szigeten
26.	pén.	16:00	Spari	pihenő	opcionálisan edzés a nagyokkal
27.	szo.		otthon	laza futás	40-50 perc
28.	vas.				

29.	hétfő	16:00	Spari	laza hosszú	75 perc
30.	kedd	15:45	Spari	résztaf a Czakón	4-6x(2 kör-1 perc pihi-1 kör- 1 perc pihi)
1.	szer.	16:00	Normafa	hosszú futás	lámpát hozzatok!
2.	csüt.	15:45	Spari	laza Gellért-hegy kör	
3.	pén.	18:00	Szada	éjszakai	
4.	szo.		Szada	edzőtábor	
5.	vas.		Szada	edzőtábor	jelentkezés hamarosan

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

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

Sárközy Zsófia
06-30-475-9898
sarkozy.zsofi@gmail.com