

Júliusi-Augusztusi edzések

A közölt adatok természetesen irányértékek, lehet jóval kevesebbet és sokkal többet is ... 😊

Hétfő – Július 2.	Kedd – Július 3.	Szerda – Július 4.	Csütörtök – Július 5.	Péntek – Július 6.	Hétfői – Július 7-8.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 4x 50 m repülő futás közte 50 m séta, 10x100 m gyors futás, közte 100 m séta, 6x150 m gyors futás, közte 50 m séta, a végén levezetés, nyújtás Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 2 x (2x100 m futás közte kevés pihenő, NYÚJTÁS, 2x200 m futás közte kevés pihenő, NYÚJTÁS, 2x400m futás közte kevés pihenő, NYÚJTÁS)		

Hétfő – Július 9.	Kedd – Július 10.	Szerda – Július 11.	Csütörtök – Július 12.	Péntek – Július 13.	Hétfői – Július 14-15.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 5x600 m, közte nyújtás Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 2x200 m – 2x300 m – 2x400 m – 2x500 m – 2x600 m, közte nyújtás		

Hétfő – Július 16.	Kedd – Július 17.	Szerda – Július 18.	Csütörtök – Július 19.	Péntek – Július 20.	Hétfői – Július 21-22.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ Futóiskola Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 2x600 m – 2x500 m – 2x400 m – 2x300 m – 2x200 m, közte nyújtás		

Hétfő – Július 23.	Kedd – Július 24.	Szerda – Július 25	Csütörtök – Július 26.	Péntek – Július 27.	Hétfői – Július 28-29.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ erősítő gyakorlatokkal színesített futóedzés Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 5 perc futás – 1 perc séta – 6 perc futás – 1 perc séta – 7 perc futás – 1 perc séta – 8 perc futás		SZOMBAT 22 óra TELIHOLDFUTAM

Hétfő – Július 30.	Kedd – Július 31.	Szerda – Augusztus 1.	Csütörtök – Augusztus 2.	Péntek – Augusztus 3.	Hétfői – Augusztus 4-5.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ lépcsős edzés Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 2 x (10 x 100 m), közte 8perc nyújtás + 1000 m lassú futás		

Hétfő – Augusztus 6.	Kedd – Augusztus 7.	Szerda – Augusztus 8.	Csütörtök – Augusztus 9.	Péntek – Augusztus 10.	Hétfői – Augusztus 11-12.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 2 x (5x 200 m), közte 8perc nyújtás + 5 x 100 m Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 800 m laza futás 100 m – 200 m – 100 m (köztük 20mp pihenő), ezt ismételni 4x 800m laza futás		

Hétfő – Augusztus 13.	Kedd – Augusztus 14.	Szerda – Augusztus 15.	Csütörtök – Augusztus 16.	Péntek – Augusztus 17.	Hétfői – Augusztus 18-19.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 3x1000 m futás, köztük 8perc nyújtás Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 1000 m futás– 100 m séta – 800 m futás– 100 m séta – 600 m futás – 100 m séta – 400 m futás– 100 m séta – 200 m futás		

Hétfő – Augusztus 20.	Kedd – Augusztus 21.	Szerda – Augusztus 22.	Csütörtök – Augusztus 23.	Péntek – Augusztus 24.	Hétfői – Augusztus 25-26.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ lépcsős edzés Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 4x800 m, közte nyújtás		

Hétfő – Augusztus 27.	Kedd – Augusztus 28.	Szerda – Augusztus 29.	Csütörtök – Augusztus 30.	Péntek – Augusztus 31.	Hétfői – Szeptember 1-2.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 3000 m folyamatos futás Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ bemelegítés Dobó pálya, Martsa utca emelkedős edzés		

Hétfő – Szeptember 3.	Kedd – Szeptember 7.	Szerda – Szeptember 5.	Csütörtök – Szeptember 6.	Péntek – Szeptember 7.	Hétfői – Szeptember 8-9.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ³⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 3000 m folyamatos futás Terep Szeánsz Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ bemelegítés Dobó pálya, Martsa utca emelkedős edzés		SZOMBAT EFM NYÍLT NAP

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk 😊