

Áprilisi edzések

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

Aktuális edzéseink leírása az egyesület facebook oldalán található. Edzéseink ingyenesek: szabadon, kötöttség nélkül látogathatók.

Hétfő – Április 2.	Kedd – Április 3.	Szerda – Április 4.	Csütörtök – Április 5.	Péntek – Április 6.	Hétfői – Április 7-8.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 16 kör folyamatos futás, minden kör után 15 db 4 ütemű fekvőtámasz Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 600 m bemelegítés 4x800 m futás 400 m levezetés		
Hétfő – Április 9.	Kedd – Április 10.	Szerda – Április 11.	Csütörtök – Április 12.	Péntek – Április 13.	Hétfői – Április 14-15.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 5x400 m pihenővel, 5x200 m pihenővel, 5x100 m pihenővel Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 6 x (200 m futás – 100 m séta – 200 m futás) közte 5perc nyújtás		
Hétfő – Április 16.	Kedd – Április 17.	Szerda – Április 18.	Csütörtök – Április 19.	Péntek – Április 20.	Hétfői – Április 21-22.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ futóiskola + 10 x 100 m 5 x 200 m teljes pihenővel Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 2x200 m – 5p nyújtás - 2x400 m – 5p nyújtás - 2x600 m – 5p nyújtás - 2x400 m – 5p nyújtás – 2x200 m		Vasárnap Dunaparti Futópartik–Tavaszi futam 4 és 10 km
Hétfő – Április 23.	Kedd – Április 24.	Szerda – Április 25.	Csütörtök – Április 26.	Péntek – Április 27.	Hétfői – Április 28-29.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ emelkedős edzés Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ lépcsős edzés		

Hétfő – Április 30.	Kedd – Május 1.	Szerda – Május 2.	Csütörtök – Május 3.	Péntek – Május 4.	Hétfői – Május 5-6.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ szünnap ☺ Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 5x800m, teljes pihenővel		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk ☺