

Februári 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 – Január 29.	Kedd – Január 30.	Szerda –Január 31.	Csütörtök – Február 1.	Péntek – Február 2.	Hétfői – Február 3-4.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ Cooper teszt Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 400 m bemelegítés, 4x800 m, 600 m levezetés		
Hétfő – Február 5.	Kedd – Február 6.	Szerda –Február 7.	Csütörtök – Február 8.	Péntek – Február 9.	Hétfői – Február 10-11.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 100 m – 200 m – 300 m – 400 m – 500 m – 400 m – 300 m – 200 m – 100 m futás, közte mindig 100 m séta Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 600m bemelegítés 3x1000m futás 400m levezetés		
Hétfő – Február 12.	Kedd – Február 13.	Szerda –Február 14.	Csütörtök – Február 15.	Péntek – Február 16.	Hétfői – Február 17-18.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 15 kör folyamatos futás, minden kör után 5 fekvőtámasz és 5 kitörés Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ bemelegítés a Dobó pályán és 25perc folyamatos futás a Kettős-pince felé		
Hétfő – Február 19.	Kedd – Február 20.	Szerda –Február 21.	Csütörtök – Február 22.	Péntek – Február 23.	Hétfői – Február 24-25.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 600 m futás-200 m séta-1000 m futás- 200 m séta-600 m futás-200 m séta- 1000 m futás Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 ¹⁵ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 400 m futás-100 m séta-600 m futás- 100 m séta-800 m futás-100 m séta- 1000 m futás-100 m séta- 1000 m futás		Vasárnap: Yours Truly

Hétfő – Február 26.	Kedd – Február 27.	Szerda –Február 28.	Csütörtök – Március 1.	Péntek – Március 2.	Hétfői – Március 3-4.
<p>Csigafutam – Sissi szobor 18⁰⁰</p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18³⁰</p> <p>200 m futás-100 m séta-200 m futás- 200 m séta-200 m futás-100 m séta- 200 m futás-200 m séta-200 m futás- 100 m séta-200 m futás-200 m séta- 200 m futás-100 m séta-200 m futás- 200 m séta</p> <p>Keddi Szeánsz Sissi szobor 18⁰⁰</p> <p>Info: facebook</p>	<p>City Trail – Sissi szobor 18¹⁵</p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18³⁰</p> <p>12 perc futás – nyújtás – 8 perc futás – nyújtás – 6 perc futás - nyújtás</p>		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk 😊