

Novemberi edzések

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

Hétfő – Október 29.	Kedd – Október 30.	Szerda – Október 31.	Csütörtök – November 1.	Péntek – November 2.	Hétfői – November 3-4.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 400 m futás – 100 m séta – 400 m f – 100 m s – 400 m f – 100 m s – 400 m f – 100m s- 400 m f – 100 m s – 400 m f – 100 m s- 400 m f – 100 m s		Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ szünnap 😊		
Hétfő – November 5.	Kedd – November 6.	Szerda – November 7.	Csütörtök – November 8.	Péntek – November 9.	Hétfői – November 10-11.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ bemelegítés, Cooper felmérés 1000 m levezető futás		Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ emelkedős edzés		
Hétfő – November 12.	Kedd – November 13.	Szerda – November 14.	Csütörtök – November 15.	Péntek – November 16.	Hétfői – November 17-18.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 600 m futás – 100 m séta – 1000 m f – 100 m s – 1500 m f – 100 m s – 600 m f		Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ (800 m lendületes futás-200m séta) x 3		
Hétfő – November 19.	Kedd – November 20.	Szerda – November 21.	Csütörtök – November 22.	Péntek – November 23.	Hétfői – November 24-25.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 800 m futás – 100 m séta – 800 m f – 100 m s – 800 m f – 100 m s – 800 m f – 100 m s – 800 m f		Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ (400 m futás, majd 10 fekvőtámasz -10 4ütemű – 10 guggolás) x 4 vagy 5		
Hétfő – November 26.	Kedd – November 27.	Szerda – November 28.	Csütörtök – November 29.	Péntek – November 30.	Hétfői – December 1-2.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰ Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 800 m futás – 100 m séta – 400 m f – 100 m s – 800 m f – 100 m s – 400 m f – 100 m s – 800 m f – 400 m f		Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 3 x 1200 m		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk 😊