

## Novemberi edzések

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

Egyéb, aktuális edzéseink leírása az egyesület facebook oldalán található. Edzéseink ingyenesek: szabadon, kööttség nélkül látogathatók.

Hétfő – Október 30.	Kedd – Október 31.	Szerda – November 1.	Csütörtök – November 2.	Péntek – November 3.	Hétfői – November 4-5.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup>	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>		Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup> 200 m – 400 m – 800 m – 1600 m futás (teljes pihenővel)		
Hétfő – November 6.	Kedd – November 7.	Szerda – November 8.	Csütörtök – November 9.	Péntek – November 10.	Hétfői – November 11-12.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup>	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup> 10 x (200 m futás – 100 m séta) folyamatosan	City Trail – Sissi szobor 18 <sup>15</sup>  Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  3x1500 m, vagy 3x 2Bánomikör		
Hétfő – November 13.	Kedd – November 14.	Szerda – November 15.	Csütörtök – November 16.	Péntek – November 17.	Hétfői – November 18-19.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup>	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  1400 m – 1200 m – 1000 m vagy futóiskola a parkolóban sok nyújtással	City Trail – Sissi szobor 18 <sup>15</sup>  Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  emelkedős edzés		
Hétfő – November 20.	Kedd – November 21.	Szerda – November 22.	Csütörtök – November 23.	Péntek – November 24.	Hétfői – November 25-26.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup>	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  kezdők: 3x1000 m, haladók: 4x1000 m vagy közös bemelegítő kocogás a Lidlig és ott lépcsőzés+emelkedőfutás	City Trail – Sissi szobor 18 <sup>15</sup>  Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  4x lakótelep kör (800 m), + ajándék Martsa utca		
Hétfő – November 27.	Kedd – November 28.	Szerda – November 29.	Csütörtök – November 30.	Péntek – December 1.	Hétfői – December 2-3.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup>	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  kezdők: 3x1000 m, haladók: 4x1000 m	City Trail – Sissi szobor 18 <sup>15</sup>  Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  4x lakótelep kör (800 m), + ajándék Martsa utca		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk 😊