

## Júniusi edzések

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

Hétfő – Június 4.	Kedd – Június 5.	Szerda – Június 6.	Csütörtök – Június 7.	Péntek – Június 8.	Hétfői – Június 9-10.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  600 m bemelegítő futás 5x100 m teljes iramú futás közte 1perc séta 5x200 m teljes iramú futás, közte 1perc séta 5x100 m teljes iramú futás közte 1 perc séta  Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Szerda Esti Részávós Iglói Módszerrel  SzERIM'18 – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  emelkedős edzés, erősítéssel		

Hétfő – Június 11.	Kedd – Június 12.	Szerda – Június 13.	Csütörtök – Június 14.	Péntek – Június 15.	Hétfői – Június 16-17.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  300 m futás – 100 m séta – 300 m f – 100 m s, ezt ismétljük 4x, a sorozatok között 5 perc nyújtás  Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  10 perces lassabb, egyenletes tempóban való futás. 5 x (30 mp gyors „ami a csövön kifér” futást követ 30 mp-es kocogás). 10 perc levezető kocogás. Nyújtás		

Hétfő – Június 18.	Kedd – Június 19.	Szerda – Június 20.	Csütörtök – Június 21.	Péntek – Június 22.	Hétfői – Június 23-24.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  400 m futás – 200 m séta – 400 m f – 100 m s, ezt ismétljük 3x, a sorozatok között 5 perc nyújtás  Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	SzERIM'18 – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  lépcsős edzés		

Hétfő – Június 25.	Kedd – Június 26.	Szerda – Június 27.	Csütörtök – Június 28.	Péntek – Június 29.	Hétfői – Jún. 30 – Júl. 1..
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  keresztedzés – erősítés a „fitness” parkban☺ és futás☺  Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	SZERIM'18 – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  100 m futás – 100 m séta – 200 m f – 100 m s – 300 m f – 100 m s – 400 m f – 100 m s – 500 m f – 100 m s – 400 m f – 100 m s – 300 m f – 100 m s – 200 m f – 100 m s – 100 m f		

Hétfő – Július 2.	Kedd – Július 3.	Szerda – Július 4.	Csütörtök – Július 5.	Péntek – Július 6.	Hétfői – Július 7-8.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  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  Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	SZERIM'18 – Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  2 x (2x100 m futás közte kevés pihenő, NYÚJTÁS, 2x200 m futás közte kevés pihenő, NYÚJTÁS, 2x400m futás közte kevés pihenő, NYÚJTÁS)		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk ☺