

Edzések

Az Esztergomi Futóművek ASE edzései a kezdetektől nyitottak voltak az érdeklődők számára. Az edzések többféle válfaját ajánljuk/nyújtjuk az érdeklődőknek:

- kezdőknek a pályaedzést javasoljuk, hogy az első lépések megtételéhez szakszerű segítséget kapjanak az edzést vezető futóinktól. Természetesen a haladóknak is ajánljuk ezeket az edzéseket, hiszen az intenzitás és a résztávok növelésével az ő futóteljesítményük is javítható.

- akik már rendelkeznek futómúltsal, azok a szigeten és a kerékpárúton róhatják a km-eket.

- rendszeresen edző, tapasztalt futók a hétvégi hosszú – gyakran terep – futásokon tehetik próbára állóképességüket.

1. Pályaedzések



2013 őszétől pályaedzéseket szervezünk, melyek rövid idő alatt nagy népszerűsége tettek szert.

Ezen edzéseken főleg a futótechnika fejlesztése, a sebesség növelése és az izomzat erősítése kap hangsúlyt.

Edzésnapok és helyszínek:

- Kedd és csütörtök: 18:30

Alapesetben a Dobó pálya (a főbejárat feletti oldalkapu nyitva), tartósan rossz idő esetén (ha pálya nagyon felázik), illetve a változatosság kedvéért a környékbeli utcák, emelkedők az edzőhelyeink (Lidl melletti lépcsősor és emelkedő, Vadrózsa utca, Martsa utca). A pontos helyszín megnevezését az aktuális edzések leírásban, hét elején közöljük a honlapon és a facebook oldalunkon.

Az edzéseket Szerencsés Tamás és/vagy Érdy Gábor tartja.

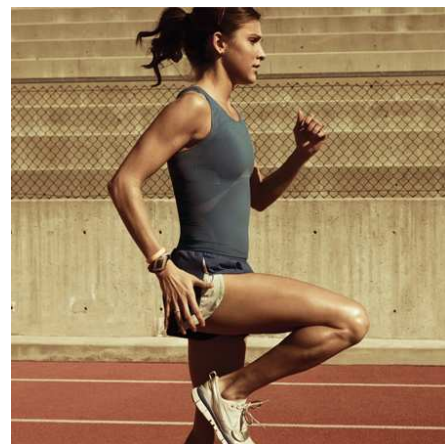
Az edzés első lépése a bemelegítés, mely rövid futásból,



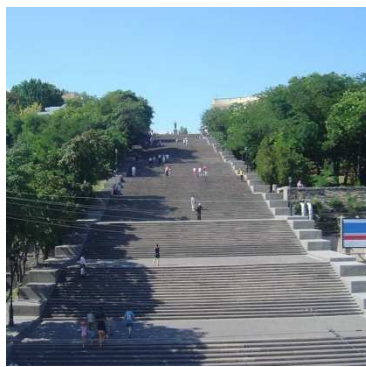
gimnasztikából és



alkalmanként futóiskolából áll.



Második lépés: az edzés fő részeként “pulzust növelő”, hetente változó feladatok következnek a különböző pályákon, melyben a klasszikus futóiskola elemei váltakoznak: „fartlek/intervallumos” futások, alkalmanként lépcső- és dombfutások....



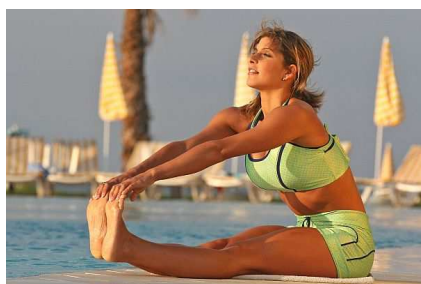
nyáron (néha mezítláb),



télen jól felöltözve :)



Az edzést mindig nyújtással, lazítással fejezzük be:



2. Évek óta immár hagyományosak a közepes távú futóedzéseink, melyek téli időszak alatt az esztergomi Prímás-szigeten, nyári időszak alatt a kerékpárúton zajlanak.



A szigetkör 2,5 km, a kerékpárút 12 km (oda-vissza, fehér festéssel jelölve a km-k).

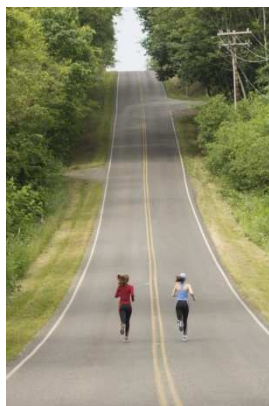
Edzésnapok: Hétfő – Szerda – Péntek

Találkozó 18 órakor a Sissi szobornál

Van, hogy 2 futó jön le, van, hogy 15, de azon se lepődj meg, ha senkit sem találsz ott....

3. Hétvégi hosszú futások

Szinte egész évben (amikor épp nincs verseny), ill. a nyári időszakban hét közben is terepen is futunk (Vaskapu, Búbánatvölgy, Diósvölgy), melyhez szintén lehet csatlakozni, akár rövidebb résztávokra is.



4. City Trail

2014-ben a szerda esti edzés helyett több alkalommal a város utcáit vettük célba, hol emelkedőkkel nehezítve, hol a távolságot szem előtt tartva. Ez valószínűleg folytatódik a jövőben is, aktuális infó a facebookon.

És hogy kiket várunk? (No meg kik járnak edzéseinkre?)



fiúk és lányok



fiatalok és fiatalabbak



gyorsabbak és lassabbak



akik már célba értek
és
akik már jó úton vannak



Találkozunk?