

# Januári 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, kötöttség nélkül látogathatók.

Hétfő – Január 1.	Kedd – Január 2.	Szerda –Január 3.	Csütörtök – Január 4.	Péntek – Január 5.	Hétfői – Január 6-7.
	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup> 4x (00 m futás – 100 m séta – 400 m f – 200 m s)</p> <p>Keddi Szeánsz Sissi szobor 18<sup>00</sup> Info: facebook</p>	<p>City Trail – Sissi szobor 18<sup>15</sup></p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup></p> <p>bemelegítés a Dobónál, majd folyamatos futás Béke tér – Bánomi ltp kör</p>		
Hétfő – Január 8.	Kedd – Január 9.	Szerda –Január 10.	Csütörtök – Január 11.	Péntek – Január 12.	Hétfői – Január 13-14.
<p>Csigafutam – Sissi szobor 18<sup>00</sup></p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup> 600 m futás – 100 m séta – 400 m f – 200 m s – 600 m f – 100 m s – 400 m f – 200 m s</p> <p>Keddi Szeánsz Sissi szobor 18<sup>00</sup> Info: facebook</p>	<p>City Trail – Sissi szobor 18<sup>15</sup></p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup></p> <p>bemelegítés a Dobónál, majd emelkedős edzés a Martsa utcánál</p>	<p>Csigafutam Felturbózva Sissi szobor 18<sup>30</sup></p> <p>Info: facebook</p>	
Hétfő – Január 15.	Kedd – Január 16.	Szerda –Január 17.	Csütörtök – Január 18.	Péntek – Január 19.	Hétfői – Január 20-21.
<p>Csigafutam – Sissi szobor 18<sup>00</sup></p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup> 8x400 m, közte mindig 100 m séta/nyújtás</p> <p>Keddi Szeánsz Sissi szobor 18<sup>00</sup> Info: facebook</p>	<p>City Trail – Sissi szobor 18<sup>15</sup></p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup></p> <p>15 kör folyamatos futás (3000 m)</p>		
Hétfő – Január 22.	Kedd – Január 23.	Szerda –Január 24.	Csütörtök – Január 25.	Péntek – Január 26.	Hétfői – Január 27-28.
<p>Csigafutam – Sissi szobor 18<sup>00</sup></p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup> 300 m futás – 100 m séta – 400 m f – 100 m s – 300 m f – 100 m s – 400 m f – 100 m s – 300 m f – 100 m s – 400 m f – 100 m s</p> <p>Keddi Szeánsz Sissi szobor 18<sup>00</sup> Info: facebook</p>	<p>City Trail – Sissi szobor 18<sup>15</sup></p> <p>Info: facebook</p>	<p>Pályaedzés – Dobó pálya 18<sup>30</sup></p> <p>6x500 m futás, közte 100 m séta</p>		<p><b>Vasárnap: Yours Truly</b></p>

Hétfő – Január 29.	Kedd – Január 30.	Szerda –Január 31.	Csütörtök – Február 1.	Péntek – Február 2.	Hétfői – Február 3.
Csigafutam – Sissi szobor 18 <sup>00</sup>  Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup> Cooper teszt  Keddi Szeánsz Sissi szobor 18 <sup>00</sup> Info: facebook	City Trail – Sissi szobor 18 <sup>15</sup>  Info: facebook	Pályaedzés – Dobó pálya 18 <sup>30</sup>  400 m bemelegítés, 4x800 m, 600 m levezetés		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk 😊