

Szeptemberi 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 – Szeptember 4.	Kedd – Szeptember 5.	Szerda – Szeptember 6.	Csütörtök – Szeptember 7.	Péntek – Szeptember 8.	Hétfői – Szeptember 9-10.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 1000 m – 2x500 m – 5x200 m sorozatok között teljes pihenő, nyújtás	SZERIM 14. – Sissi szobor 18 ⁰⁰ (Szerda Esti Részávós Iglói Módszerrel) 2 km bemelegítés 10x200 m 1,5 percenkénti indulás 6x300 m 2 percenkénti indulás 10x200 m 1,5 percenkénti indulás 2 km levezetés	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ Keresztedzés, futás - erősítés		
Hétfő – Szeptember 11.	Kedd – Szeptember 12.	Szerda – Szeptember 13.	Csütörtök – Szeptember 14.	Péntek – Szeptember 15.	Hétfői – Szeptember 16-17.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 300 m futás-100 séta-200 m futás teljes iramban, ezt 5x ismételni, közte teljes pihenő	SZERIM 15. – Sissi szobor 18 ⁰⁰ (Szerda Esti Részávós Iglói Módszerrel) 2 km bemelegítés TERVEZÉS ALATT 😊 2 km levezetés	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 100 m futás-100 m séta-200 m f- 100 m s-300 m f-100 m s-400 m f- 100 m s-300 m f-100 m s-200 m f- 100 m f, futások teljes iramban (mindezt 2x ismételjük)		
Hétfő – Szeptember 18.	Kedd – Szeptember 19.	Szerda – Szeptember 20.	Csütörtök – Szeptember 21.	Péntek – Szeptember 22.	Hétfői – Szeptember 23-24.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ futóiskola	City Trail – Sissi szobor 18 ⁰⁰ TERVEZÉS ALATT 😊	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 3x1000 m		Szombat HÍDFUTÁS Vasárnap Esztergom félmaraton
Hétfő – Szeptember 25.	Kedd – Szeptember 26.	Szerda – Szeptember 27.	Csütörtök – Szeptember 28.	Péntek – Szeptember 29.	Hétfői – Szeptember 30.-.
Csigafutam – Sissi szobor 18 ⁰⁰	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ keresztedzés, futás erősítő gyakorlatokkal	City Trail – Sissi szobor 18 ⁰⁰ TERVEZÉS ALATT	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 600 m – 400 m (rövid pihenőidővel), ezt 4x ismételve (a sorozatok között teljes pihenő)		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk 😊