

Júliusi 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 – Július 3.	Kedd – Július 4.	Szerda – Július 5.	Csütörtök – Július 6.	Péntek – Július 7.	Hétfői – Július 8-9.
	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 8 x (300 m futás – 100 m séta)	SZERIM 5. – Sissi szobor 18 ⁰⁰ (Szerda Esti Résztávós Iglói Módszerrel) 2 km bemelegítés 6 x 100 m, 7 x 200 m, 10 x 200 m, 7 x 200 m, 6 x 100 m 2 km levezetés	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 400 m futás – 100 m séta – 800 m futás – 100 m séta – 1000 m futás – 100 m séta – 800 m futás – 100 m séta – 400 m futás		Szombat 22 óra TELIHOLDFUTAM

Hétfő – Július 10.	Kedd – Július 11.	Szerda – Július 12.	Csütörtök – Július 13.	Péntek – Július 14.	Hétfői – Július 15-16.
	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 3 x (400 m – 2x200 m – 400 m futás)	SZERIM 6. – Sissi szobor 18 ⁰⁰ (Szerda Esti Résztávós Iglói Módszerrel) 2 km bemelegítés 10 x 100 m + 5 x 200 m – pih- 5 x 200 m + 10 x 100 m 2 km levezetés	Pályaedzés – Dobó pálya 18 ³⁰ 3 x (600 m – 200 m – 600 m futás)		

A változtatás jogát természetesen fenntartjuk 😊