

1. hét: május 23-29.

Távok	Folyamatos futás	Heti ismétlésszám	Edzések teljes hossza (bemelegítéssel és levezetéssel)
3,5 km	15 perc	1x	kb. 25 perc
7 km	15 perc	2x	kb. 25 perc
14 km	20 perc	3x	kb. 30 perc

A sportolás megkezdése előtt mindenképpen javasolnék egy általános bemelegítő gimnasztikát, a sérülések megelőzése érdekében. Ilyen például a törzshajlítások előre, illetve hátra, a kar, csípő, térd, valamint boka körzések minden irányba és egy támaszt találva a láb-lendítés. Mindezt néhány percen keresztül végezve fel tudjuk készíteni a testünket a mozgásra és csökkentjük a sérülések kialakulásának esélyét.

A futások befejeztével szintén ajánlatos pár percet rászánni a nyújtásra. A leginkább igénybe vett törzs, comb és vádli izomzatára érdemes pár nyújtó hatású gyakorlatot végezni. Ezzel elősegítjük a pulzusunk megnyugvását és izmaink regenerálódását.

2. hét: május 30-június 05.

Távok	Folyamatos futás	Heti ismétlésszám	Iramfutás	Edzések teljes hossza (bemelegítéssel és levezetéssel)
3,5 km	15 perc	2x	5 perc	kb. 25 perc
7 km	20 perc	2x	5 perc	kb. 30 perc
14 km	30 perc	3x	5 perc	kb. 40 perc

A sportolás megkezdése előtt, ahogy az előző tervben is kiemeltem, érdemes egy rövid, 1-2 perces gimnasztikával kezdeni. Az iramfutás lényege, hogy futás közben a megszokott tempónál gyorsabban futunk, kilépünk a komfort zónánkból egy meghatározott időre. Pl.: 10 perc könnyű futás, 5 perc lendületes iramfutás, 5 perc könnyű levezetés. Kezdő futóknál érdemes heti egy alkalommal beiktatni az edzésprogramba, rendszeresen futóknál pedig heti 2 alkalommal, akár több ideig tartó iramfutás is ajánlott a fejlődés érdekében.