

Edzésnapló – 2002. június-augusztus

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
23. hét	jún. 3.	jún. 4.	jún. 5.	jún. 6.	jún. 7.	jún. 8.	jún. 9.
de.	utazás haza	13:30 érkezés Budapestre, 30' futás, gimnasztika	30'	40' benne: 2×5×100 m	30'	60' lendületes, gimnasztika	40' futás, gimnasztika
du.			40' benne: 2×5×100 m	6 km benne: 2×5×100 m, 2×piramis 400-ig, levezetés	30'		
24. hét	jún. 10.	jún. 11.	jún. 12.	jún. 13.	jún. 14.	jún. 15.	jún. 16.
de.	40'	40'	30'	30'	15'	Vidékbajnokság - Zalaegerszeg 1500 m (60-2:00-3:01), 3:44,86 I. hely, 15' kocogás 5×3×200 m, 30' kocogás	30'
du.	6 km benne: 2×5×100 m, 2000 m vált. 6:36, 400 jogg 2000 m vált. 6:27, levezetés: 3 km	50' benne: 4×3×100 m	1600 m 4:20,26' pihenő, 800 m 1:59,06' pihenő, 3×3×200 m, 33,2-30,0-27,9, 32,8-30,3-28,4, 33,6-30,8-27,9	50' benne: 2×5×100 m	20' gimnasztika, 2×3×100 m		

Edzésnapló – 2002. június-augusztus

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNP
25. hét	jún. 17.	jún. 18.	jún. 19.	jún. 20.	jún. 21.	jún. 22.	jún. 23.
de.	PIHENŐ	30'	30' benne: 2×3×100 m	30'	20'	Európa Kupa - Besztercebánya 1500 m 3:49,? V. hely <i>"Nem igazán haladt a vége."</i>	Európa Kupa - Besztercebánya 3000 m (2:45-5:33) 8:08,78 I. hely <i>"Okosan, erőteljesen futott."</i> <i>"Könnyedén nyert."</i>
du.		40' futás után 4×3×100 m	6 km benne: 2×3×100 m, 1200 m 3:11,2 4' pihenő, 800 m 1:59,1 4' pihenő, 300 m 43,9 50 mp pihenő, 200 m 21,2 50 mp pihenő, 300 m 43,8 50 mp pihenő, 200 m 27,4	45' futás után 3×3×100 m	20' futás után 2×3×100 m		
26. hét	jún. 24.	jún. 25.	jún. 26.	jún. 27.	jún. 28.	jún. 29.	jún. 30.
de.	30'	35'	40' benne: 2×5×100 m	60' könnyű futás	40' benne: 2×5×100 m	18 km futás	40' könnyen
du.	35'	6 km benne: 2×5×100 m, 3 km vált. 10:09, 800 jogg 2 km vált. 6:26	6 km benne: 2×3×100 m, 5×400m-50mp pihenő, 300m-90 mp pihenő, 800 jogg 5×400 m, 50 mp 300 m, 90 mp (65,2-44,3-63,4- 44,9-63,1-45,2- 62,9-44,8-62,4- 44,4) (63,6-44,6-62,2- 44,2-61,9-44,8- 62,7-44,3-60,2- 42,8)		bemelegítés után, 2000 m 2:44-5:29 800 jogg, 6×600 m 1:50 pihenő 1:37,7-35,5-35,7- 35,0-33,5-31,8 400 jogg, 2×3×200 m 33,6-29,9-27,6 31,6-29,7-25,6		

Edzésnapló – 2002. június-augusztus

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
27. hét	júl. 1.	júl. 2.	júl. 3.	júl. 4.	júl. 5.	júl. 6.	júl. 7.
de.	40'	40' benne: 2×5×100 m	30'	30' benne: 2×5×100 m	20'	Kiss György emlékverseny - Győr 1500 m (59-1:59-2:59) 3:41,32 10' pihenő után 8×300 m 47,8-47,9-46,5- 46,9-45,5-45,6- 45,2-45,7	40' könnyen
du.	50' benne: 4×3×100 m	bemelegítés után, 1200 m 3:09,2 6' pihenő, 1200 m 3:00,1 6' pihenő, 800 m 1:56,8 6' pihenő, 2×3×200 m 31,3-30,1-27,0 30,8-29,5-26,0	50' futás, 4×3×100 m	bemelegítés után, 2×piramis 300-ig, 400m pihenővel	20'		
28. hét	júl. 8.	júl. 9.	júl. 10.	júl. 11.	júl. 12.	júl. 13.	júl. 14.
de.	40'	30' benne: 2×5×100 m	30'	20'	Iharos emlékverseny - Budapest 3000 m (2:39-4:01-?) I. hely 7:59,67	12 km 3:25-30/km	40' könnyen
du.	50' futás 4×3×100 m	bemelegítés után, 2000 m vált. 5:31 6' pihenő, 2000 m max. 5:17 6' pihenő, 4×3×200 m	40' futás 4×3×100 m	20 ' futás után 2×3×100 m			

Edzésnapló – 2002. június-augusztus

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
29. hét	júl. 15.	júl. 16.	júl. 17.	júl. 18.	júl. 19.	júl. 20.	júl. 21.
de.	30' könnyen	40'	30' benne: 2×3×100 m	30'	utazás	Belgium 5000 m 13:26,96 Magyar csúcs!!	40' kocogás
du.	6 km benne: 2×5×100 m, utána 3000 m vált. 9:36	40' futás után 4×3×100 m	bemelegítés után, 2×1000 m 2' pihenővel, 2:39,5-2:38,8 6' pihenő, 2×3×200 m 31,9-29,4-27,6 31,6-28,4-27,7	45' benne: 3×3×100 m	20' kocogás, 2×2×100 m		
30. hét	júl. 22.	júl. 23.	júl. 24.	júl. 25.	júl. 26.	júl. 27.	júl. 28.
de.	30'	30'	20'	Felnőtt OB - Debrecen 1500 m 69-?-3:19,7 utolsó 300m 38,5 utolsó 400 m 53,2 3:58,17 <i>"Futamot nyerte, de a 2. futamból jobbat mentek."</i>	Felnőtt OB - Debrecen 800 m 1:52,77 II. hely <i>"1 századdal kapott ki."</i>	40' könnyen	Pihenő
du.	40' futás után 4×3×100 m	bemelegítés után, 1×piramis 300-ig 29,5-45,8-43,3- 29,8	20' 2×4×100 m				

Edzésnapló – 2002. június-augusztus

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
31. hét	júl. 29.	júl. 30.	júl. 31.	aug. 1.	aug. 2.	aug. 3.	aug. 4.
de.	40' könnyen	40' benne: 2×4×100 m	30'	40' benne: 2×4×100 m	30'	12 km 3:30-as ezrekkel	30' könnyen
du.	6 km benne: 2×5×100 m utána 3000 m vált. 9:50	bemelegítés után, 400 m tempó (62,3) 2000 m 5:20 1200 jogg 10×300, 50 mp pihenővel 47,6-45,6-45,4- 45,6-45,4 45,1- 44,9-45,0-44,3- 42,7 lev.: 3 km	40' futás 4×3×100 m	bemelegítés után, 4×1000 m 2' pihenővel 1200 jogg 2×3×200 m 2:41,6-39,9-39,2- 36,3 31,8-29,9- 27,4 31,8-29,0- 27,1	30' futás után 2×4×100 m		
32. hét	aug. 5.	aug. 6.	aug. 7.	aug. 8.	aug. 9.	aug. 10.	aug. 11.
de.	30'	30' benne: 2×4×100 m	30'	30' benne: 2×4×100 m	30' kocogás	-	EB DÖNTŐ 5000 m 13:49,03 VII. hely 400ak: 66-72-67- 63-70-69-65-67-66- 62-65-66-31 1000ek: 2:53,6- 5:38,9-8:25,5- 11:07,3-13:49,03
du.	40' futás után 4×3×100 m	bemelegítés után, 4×400 m 50 mp pihenővel, 64-63-62-59 1200 jogg, 4×3×200 m (32-30-28)	30' futás után 4×3×100 m, utazás Münchenbe - EB	bemelegítés után, 2×1000 m 2' pihenő, 2:40,8-2:38,5 600 jogg, 4×200 m 32-29,9-29,5-27,5	40' futás utána 4×3×100 m	20' könnyen utána 2×3×100 m	

Edzésnapló – 2002. június-augusztus

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
33. hét	aug. 12.	aug. 13.	aug. 14.	aug. 15.	aug. 16.	aug. 17.	aug. 18.
de.		20'		30'	30' kocogás	20'	20'
du.	40' kocogás	30' futás utána 4×3×100 m, lev.: 2 km	Pihenő	40' futás utána 4×3×100 m	bemelegítés után, 1200 m 3:07,5 6' pihenő, 3×600 m 1:32 - vihar miatt félbeszakadt az edzés	40' futás utána 4×3×100 m	bemelegítés után, 1×piramis 300-ig
34. hét	aug. 19.	aug. 20.	aug. 21.	aug. 22.	aug. 23.	aug. 24.	aug. 25.
de.	utazás	15' kocogás	utazás	-			
du.	20' futás 2×3×100 m	San Sebastian 3000 m 7:52,51 X. hely <i>"Motiválatlanul futott."</i>	40' könnyen	40' könnyen	60' futás (nyaralás)	60' benne: 30' erős (nyaralás)	40' könnyen (nyaralás)

Az USA-ban 19 hét alatt 17 versenyen indultam, amelyek nagy részét edzés jelleggel teljesítettem. A versenyek előtt 3-4 nappal még teljes értékű résztávos edzéseket végeztem. A versenyek után levezetésként mindig 40-60 percet futottam. A tavasszal futott legjobb eredményeim: 3:42,43 (1500m), 7:59,09 (3000m fedettpálya), 13:50,14 (5000m)