

## Edzésnapló – 2008. január 21 - február 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CsÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>4. hét</b>	<b>jan. 21.</b>	<b>jan. 22.</b>	<b>jan. 23.</b>	<b>jan. 24.</b>	<b>jan. 25.</b>	<b>jan. 26.</b>	<b>jan. 27.</b>
<b>de.</b>	20' utána 2x3x100m gimn. 6km vált. 19:45 (168) lev.: 2km a lábaim jól mentek, de levegővel nehezen bírtam	15' utána 2x3x100m 2000m vált. 6:24,5 1200m jogg 10x300m (1:30) 47,7-47,5-47,0-46,8- 46,4-46,3-46,1-45,2- 44,9-43,5 6x100m felrázó 10' lev. gimn. jól ment	50' futás a végén 10x100m közben gimn., erősítés kicsit fáradt voltam	bem. 15' utána 2x3x100m 8x600m (2' pihi) 1:44,2-42,2-39,8- 41,8-39,6-39,8-38,6- 36,6 utána 2x3x100m lev: 10' jól ment	30' benne 5x3x100m futóiskola, erősítés	bem. 20' 2x3x100m 12km tempó (pályán) 3:30,8-3:28,5-3:26,6- 3:25,5-3:23,2-3:23,4- 3:21,8-3:20,4-3:17,5- 3:14,4-3:10,0-3:03,7 40:05,8 lev. 15'	30' kocogás, gimn.
<b>du.</b>	30' futás gimn. napos idő, 5°C	30' futás gimn. (nem esett jól) napos idő, 15°C	30' könnyen nagyon jó volt! szuper idő 15°C	30' könnyen hűvös, borús idő 8°C	45' könnyen kellemes napos idő 10°C	20'	
<b>5. hét</b>	<b>jan. 28.</b>	<b>jan. 29.</b>	<b>jan. 30.</b>	<b>jan. 31.</b>	<b>febr. 1.</b>	<b>febr. 2.</b>	<b>febr. 3.</b>
<b>de.</b>	bem.: 20' + 2x3x100m 8000m vált. 27:45 (168) egyenletes iram volt Az eleje nem ment jól, de a végére kilazultam. lev. 10' (szeles idő, 8°C)	bem.: 15' + 2x3x100m 6x1000m (2:30 pihi) 3:01,3-2:58,0-2:57,4- 2:53,8-2:51,9-2:47,3 1200 jogg 6x300 (1:30 phi) 49,9-46,4-45,3-45,1- 44,2-43,7 lev.: 10' erősnek éreztem magam napos idő, enyhe szél	50' futás (lendületes) 2x3x100m futóiskola gimn. erősítés hűvös, borult idő, 6°C	30' könnyen gimn.	bem.: 15' utána 2x3x100m 5x300m (1:30 pihi) 48,1-46,0-44,5-44,0- 43,9 (174) 400 jogg 3x3x100m lev.: 10'	30' benne 2x3x100m	40' futás gimn. borult idő, 9°C
<b>du.</b>	30' futás gimn.	40' futás gimn.	Pihenő	60' lendületes utána 4x3x100m napos idő 3°C	30' könnyen gimn. napos idő, 8°C	bem: 15' 2x3x100m gimn. 10km váltogatás 3:12,0-13,6-12,7- 12,9-14,0-12,0-13,8- 13,1-12,0-3:01,2 31:57,6 (174) lev.: 15' enyhe, de szeles idő	

## Edzésnapló – 2008. január 21 - február 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CsÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
6. hét	febr. 4.	febr. 5.	febr. 6.	febr. 7.	febr. 8.	febr. 9.	febr. 10.
de.	30' futás gimn. 2x3x100m	30' futás gimn.	bem: 20' utána 2x3x100m 8000m váltogatás 27:38,3 lev: 10'	60' könnyen gimn.	(ABQ-ben edzettem, mert Santa Fe még havas) bem. 20' után 2x3x100m 10x600m 1:43,8-1:40,6-1:41,6- 1:39,0-1:39,7-1:39,5- 1:38,9-1:38,2-1:37,5- 1:37,1 6' jogg 6x300m (1:15 pihi) 48,2-46,6-46,3-46,0- 45,7-45,5 (174) lev. 20' (nehéz volt)	30' futás gimn.	
du.	50' futás (lendületes) gimn. Szeles idő, du. szakadt a hó, 5°C	bem: 25' benne 2x3x100m 10x300m (1:15 pihi) 48,7-47,7-47,0-46,0- 46,9-46,4-46,2-45,8- 45,7-45,5 1000 jogg (6') 10x300m (1:15 pihi) 48,4-46,5-45,9-46,0- 45,8-45,8-45,4-45,2- 45,0-44,5 400 jogg 2x3x100m lev.: 10' jól ment, hideg idő, 0oC, enyhe É-i szél	40' futás gimn. Erősítés napos idő, enyhe K-i szél, 6°C	30' kocogás gimn. Erősítés napos, hűvös idő, 3°C	30' futás gimn. napos idő, 10°C	30' futás gimn. napos idő, 10°C	100' futás jól esett napos idő, 14°C

## Edzésnapló – 2008. január 21 - február 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CsÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7. hét	febr. 11.	febr. 12.	febr. 13.	febr. 14.	febr. 15.	febr. 16.	febr. 17.
<b>de.</b>	35' futás gimn.	Pihenő (1 óra séta)	bem.: 20' utána 2x3x100m 2000m vált. 6:14,3 1200 jogg (6') 15x300m (1:30 pihi) 48,4-47,6-47,0-46,7- 46,6-46,3-46,0-46,2- 45,7-45,5-45,4-45,4- 44,7-44,5-43,6 400 jogg 2x3x100m lev.: 10'	60' futás futóiskola erősítés gimn. (a második fele jól ment)	60' futás 4x3x100m gimn.	20' kocogás gimn.	50' futás gimn. napos idő, 10°C
<b>du.</b>	40' benne 2x3x100m futóiskola erősítés napos idő, 10°C		40' futás gimn. napos idő, 11°C	30' kocogás a hegyekben (2800m) kellemes idő, 14°C	30' futás gimn. kellemes, botult idő, 12°C mindkét futás jól esett	bem.: 20' utána 2x3x100m 10 km váltogatás 3:10,0-3:10,1-3:11,8- 3:13,2-3:14,0-3:13,1- 3:12,4-3:14,0-3:13,2- 3:09,8 32:05,4 meleg, de szeles idő, 15°C (nehéz volt)	

## Edzésnapló – 2008. január 21 - február 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNP
8. hét	febr. 18.	febr. 19.	febr. 20.	febr. 21.	febr. 22.	febr. 23.	febr. 24.
de.	30' futás gimn.	bem.: 20' utána 2x3x100m 10x300m (1:30 pihi) 47,8-47,2-47,0-46,6- 46,0-45,9-45,4-45,2- 44,5-44,5 6' jogg 10x300m (1:30) 48,0-47,2-46,3-45,7- 45,8-45,0-45,2-44,8- 44,4-43,2 (174) lev.: 20'	60' futás gimn. 2x3x100m futóiskola erősítés (fáradt voltam)	60' futás gimn. (éjszaka 3-5 cm hó esett, 3oC) jól ment	bem.: 25' benne 2x3x100m 7x1000m (2:30 pihi) 2:59,2-2:58,0-2:56,2- 2:54,8-2:53,9-2:51,4- 2:49,5 6' jogg 6x300m (1:30 pihi) 47,2-46,0-45,7-45,2- 44,5-43,6 (174) 400 jogg 2x3x100m lev.: 20' (jól mentek a lábaim)	50' könnyen utána 2x3x100m gimn. (éjszaka esett 5-10 cm hó, 5oC)	90' lendületes futás (kenyaiakkal futottam, elfáradtam) napos idő, 12°C
du.	bem.: 20' benne 2x2x100m 6000m vált. 20:00,3 lev.: 20' (az egész folyamatos volt, 60') napos idő, 14°C	30' futás gimn. borult idő, 8°C	30' futás gimn. borult idő, 9°C	Pihenő (a hó teljesen elolvadt)	30' futás gimn. (napos idő, 7°C)	30' futás gimn. (jobban esett, mint de.)	
9. hét	febr. 25.	febr. 26.	febr. 27.	febr. 28.	febr. 29.	márc. 1.	márc. 2.
de.	40' futás gimn. erősítés	30' futás gimn.	50' futás utána 2x3x100m gimn. erősítés	50' futás gimn.	Délután 5-kor érkeztem Szekszárdra 35' könnyen	bem.: 20' benne 2x3x100m 8km tempó 23:50 lev.: 15' tüdőre jól ment, a lábaim fáradtak voltak, élénk szél, eső, 11°C	40' könnyen gimn. szauna
du.	30' futás utána 2x5x100m gimn. napos idő, 10°C (van egy kis izomláz a combban)	bem.: 25' benne 2x3x100m 8000m váltogatás 26:32,2 (168) (egyenletes volt) lev.: 20' napos idő, 15°C (enyhe szél)	30' futás gimn. szuper idő, 17°C	Indulás haza			