



A terhelés

Alább a két különböző adottságú sportoló számára készítendő futóedzésterv összeállításához olvashatsz javaslatokat.

Legyen például az egyik választás egy kamaszkorú lány, jó kondícióval, kevés futótapasztalattal, a másik egy középkorú férfi, rossz kondícióval! Mindketten egy 5 km-es távot akarnak teljesíteni egy futóversenyen. Az edzettebb kamaszlánynak a céljaihoz elég egy 8–10 hetes edzésprogram, az edzéstől már rég elszokott férfinak viszont egy féléves vagy akár éves edzéstervet érdemes választani, hogy eredményesen, sikerélménnyel gazdagodva érje el a célját.