

I. Edzésterv (8 hét)

Az edzéseket heti 2-3 alkalommal végezd és ajánlom, hogy egészítsd ki legalább heti egy erősítő tornával.

| hetek | gyaloglási idő | talaj | sebesség, tempó | Intenzitás Max. pulzus % / Borg skála |
|--------|----------------|---------------------------------------|--------------------|--|
| 1. hét | 20 perc | sík, esetleg kövezett | könnyű | 55-60% / 9 |
| 2. hét | 30 perc | sík, esetleg kövezett | könnyű | 55-60% / 9-10 |
| 3. hét | 25 perc | sík, esetleg kövezett | könnyű / mérsékelt | 55-65% / 10-11 |
| 4. hét | 35 perc | sík, földút | könnyű / mérsékelt | 55-65% / 10-11 |
| 5. hét | 30 perc | sík, esetleg kövezett, enyhe emelkedő | könnyű / mérsékelt | 55-70% / 11-12 |
| 6. hét | 40 perc | sík, esetleg kövezett, enyhe emelkedő | könnyű / mérsékelt | 55-70% / 12 |
| 7. hét | 60 perc | sík, földút | mérsékelt | 65-75% / 13-14 |
| 8. hét | 50 perc | sík, esetleg kövezett | mérsékelt | 60-75% / 12-14 |

1. hét: A cél csak annyi, hogy elkezd. Ne figyelj tempóra, lépéshosszra, semmire, csak tedd egyik lábadat a másik elé következetesen! Minden lépés közelebb fog vinni a céljaid eléréséhez. Lépj és lendítsd a karodat! Figyelj az ellentétes kar-láb technikára, ebből ne ess ki! Érezd, hogy ritmusa van a mozgásodnak! Haladj kényelmesen, és gyakorold a technikát. Ne érezd magad egy pillanatra se túlhajtván, kényelmetlenül. Ne lihegj, akkor túl gyors a tempó. Ez a legnehezebb hét, ne add fel idő előtt, hidd el a következő hét már könnyebb lesz!
2. hét: Az e heti edzések már egy picit hosszabbak, mint az előző héten volt, azonban a tempó ugyanaz, ne hajts, ne liheg, csak kényelmesen! Tudatosítsd a technikai elemeket: ellentétes kar-láb, csípő mögé lendül a kéz, nyújtott könyök, vállfordítás, hosszú lépés.
3. hét: Ha kényelmesen, jól érzed magad edzés alatt, egy picit növelheted a tempót mérsékelt sebességre. Ha hatékony a technikád, ez nem fog nehezedre esni. Egyszerűen figyelj a hosszabb karmunkára, amit a váll mozgása segít elő, ettől rögtön növekedni fog a lépéshossz – és az intenzitás is. Kérd meg egy sporttársadat, hogy ellenőrizze oldalról, hogy tényleg nyújtva lendítet-e a karodat!
4. hét: Akik eddig "aszfaltbetyárok" voltak, térjenek át a földútra. Figyelj a talaj egyenetlenségeire és a kisebb, gördülő kavicsokra, kövekre. Természetesen földúton a gumitappancs már nem szükséges, ne felejtsd a botodon!
5. hét: Indulj neki magabiztosan az első emelkedőnek! Ha aktívan használod a botokat, sokat fog segíteni! Ne feledd hogy ilyenkor páros botozással, 2-1 technikával haladunk. Próbálj olyan területet választani, hogy először

vízszintes terepen indulj el és csak kb 10 perc gyaloglás után haladj enyhe emelkedőn. Enyhén növeld a karlendítést, hosszabb lépésekkel haladj az emelkedőn.

6. hét: Lazán könnyedén, fókuszban a gerinc rotációjával, amit az ellentétes váll és csípőfordítás eredményez. Figyelj a stabil, határozott botleszúráásra, és a vállfordításra, ami nélkül a gerinc rotációja nem megy végbe. Vedd észre, hogy hosszabbat lépsz a megszokottnál, amit a csípő elfordítása is segít.
7. hét: Ebben a terminusban ez a leghosszabb és legnehezebb edzés, elősegíti az állóképesség fejlesztését. Növeld az intenzitást, figyelj a bot határozott leszúráására, mely elősegíti a nagyobb lépéshosszt és a lendületes járást. Ennek feltétele, hogy a bot hegyének leszúrási pontja a talajon a törzsed vonalában vagy a mögött legyen.
8. hét: Csak menj megállás nélkül, élvezd a gyaloglás ritmusát. Gratulálok a kitartásodhoz és a fejlődésedhez!