

**HETI (MIKROCIKLUS) EDZÉSTERV**

Dátum:

| Napok/sportág         | ÚSZÁS    | KERÉKPÁR | FUTÁS    | ERŐFEJLESZTÉS | EGYÉB    |
|-----------------------|----------|----------|----------|---------------|----------|
| <b>HÉTFŐ</b>          | Feladat: | Feladat: | Feladat: | Feladat:      | Feladat: |
| Napi terjedelem       |          |          |          |               |          |
| Napi intenzitás %     |          |          |          |               |          |
| <b>KEDD</b>           | Feladat: | Feladat: | Feladat: | Feladat:      | Feladat: |
| Napi terjedelem       |          |          |          |               |          |
| Napi intenzitás %     |          |          |          |               |          |
| <b>SZERDA</b>         | Feladat: | Feladat: | Feladat: | Feladat:      | Feladat: |
| Napi terjedelem       |          |          |          |               |          |
| Napi intenzitás %     |          |          |          |               |          |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b>      | Feladat: | Feladat: | Feladat: | Feladat:      | Feladat: |
| Napi terjedelem       |          |          |          |               |          |
| Napi intenzitás %     |          |          |          |               |          |
| <b>PÉNTEK</b>         | Feladat: | Feladat: | Feladat: | Feladat:      | Feladat: |
| Napi terjedelem       |          |          |          |               |          |
| Napi intenzitás %     |          |          |          |               |          |
| <b>SZOMBAT</b>        | Feladat: | Feladat: | Feladat: | Feladat:      | Feladat: |
| Napi terjedelem       |          |          |          |               |          |
| Napi intenzitás %     |          |          |          |               |          |
| <b>VASÁRNAP</b>       | Feladat: | Feladat: | Feladat: | Feladat:      | Feladat: |
| Napi terjedelem       |          |          |          |               |          |
| Napi intenzitás %     |          |          |          |               |          |
| <b>Terjedelem/hét</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>      | <b>0</b> |
| <b>Intenzitás/hét</b> |          |          |          |               |          |

