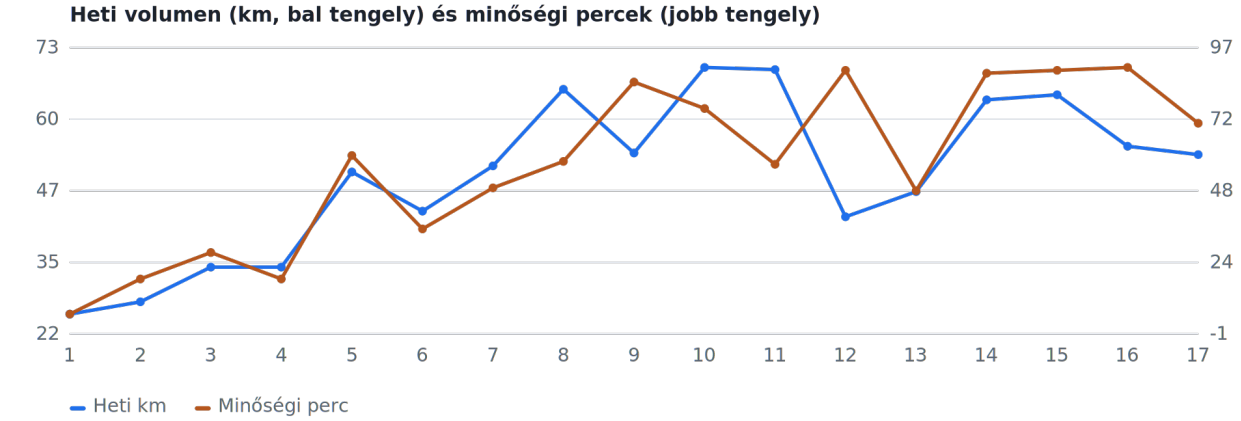
Állapotfelmérés – táblázatok és grafikonok

Anonimizált mintariport · 17 hét edzésadat · 152 futás · 859 km · 84 óra
Minden tempó perc/km · Coach Gergő · @coachgergoski

1 A legfontosabb számok

Mutató	Induláskor	Most	Változás
5 km	23:01 (Hét 2)	20:18 (Hét 17)	−2:43
Legjobb 20 perc	4:34 /km	4:03 /km	−31 mp/km
Tempó Z2-ben (132–139)	5:15 /km	4:26 /km	−49 mp/km
Pulzus könnyű futáson (Z1)	126	112	−14 ütés
Havi volumen	128 km	245 km	+91%
Minőségi munka	6 perc/hét	90 perc/hét	15×
Futónapok	—	120-ból 100	83%

2 Heti volumen és minőségi percek



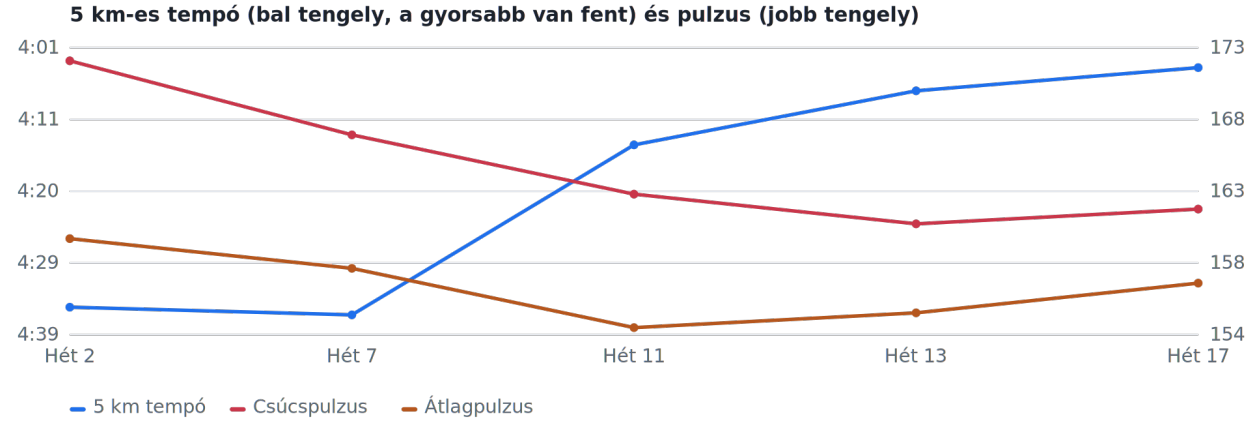
Az egyetlen könnyebb hét a 12. volt, és az sem tervezetten. A legnagyobb ugrás az 5. héten: +50% egy lépésben.

3 Teljesítménygörbe

Időtartam	Tempó /km	Átlagpulzus	Mikor
1 perc	3:34	130	Hét 13
3 perc	3:54	142	Hét 17
5 perc	3:55	147	Hét 17
10 perc	3:58	153	Hét 17
20 perc	4:03	157	Hét 17

Az öt csúcsból négy az utolsó héten született. A görbe végig felfelé ment, sehol nem fordult meg.

4 Maximális 5 km-es erőfeszítések



Hét	Típus	Idő	Tempó /km	Átlag HR	Csúcs HR	Beosztás
Hét 2	verseny	23:01	4:35	160	172	belassult, 4:26 → 4:55 /km
Hét 7	verseny	22:33	4:36	158	167	dombos, 61 m szint
Hét 11	időfutam	21:15	4:14	154	163	egyenletes
Hét 13	verseny	20:40	4:07	155	161	egyenletes, 4:07 → 4:18 /km
Hét 17	időfutam	20:18	4:04	157	162	4:01 / 4:00 / 4:00 / 4:10 / 4:12 /km

A csúcspulzus 30 másodperces gördülő maximum. A blokk során 172-ről 161-re esett, majd megállt 162-n, miközben az átlagpulzus nőtt.

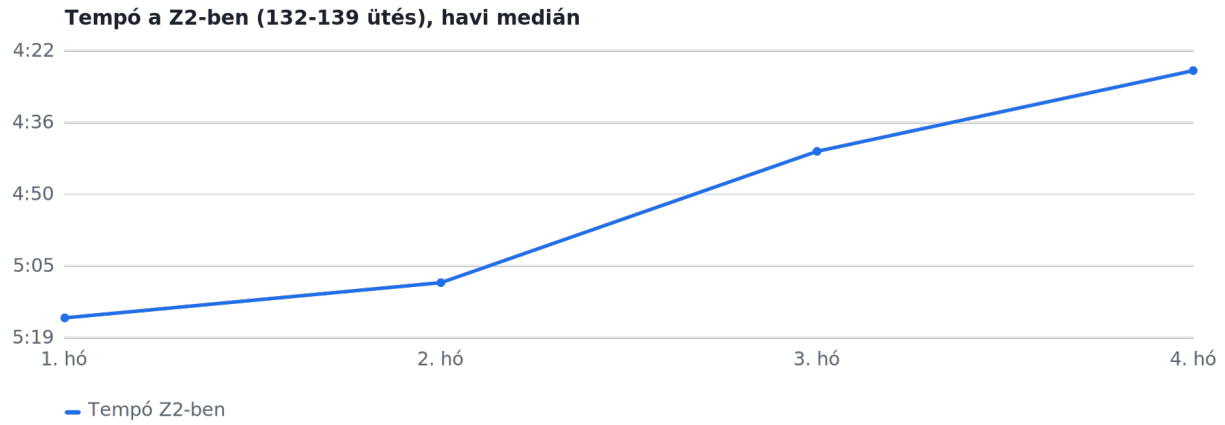
5 Küszöb-horgonyok

Horgony	Érték	Sáv	Miből
Küszöbtempó (LT2)	4:19 /km	4:15–4:24 /km	legjobb 20 perc, 60 perces erőfeszítésre skálázva
Küszöbpulzus	155	153–158	tempó vs. beállt pulzus, minden ≥5 perces egyenletes blokkból
Sub-threshold plafon	148–151	—	küszöbpulzus mínusz 4–7; a rep VÉGÉRE vonatkozik
Maximális pulzus	175	—	domb protokoll, 30 másodpercig tartva
Küszöbpulzus / max	89%	86–92% a normál	—
Küszöb-teljesítmény	266 W	4,2 W/kg	eszközfüggő, más órára nem vihető át

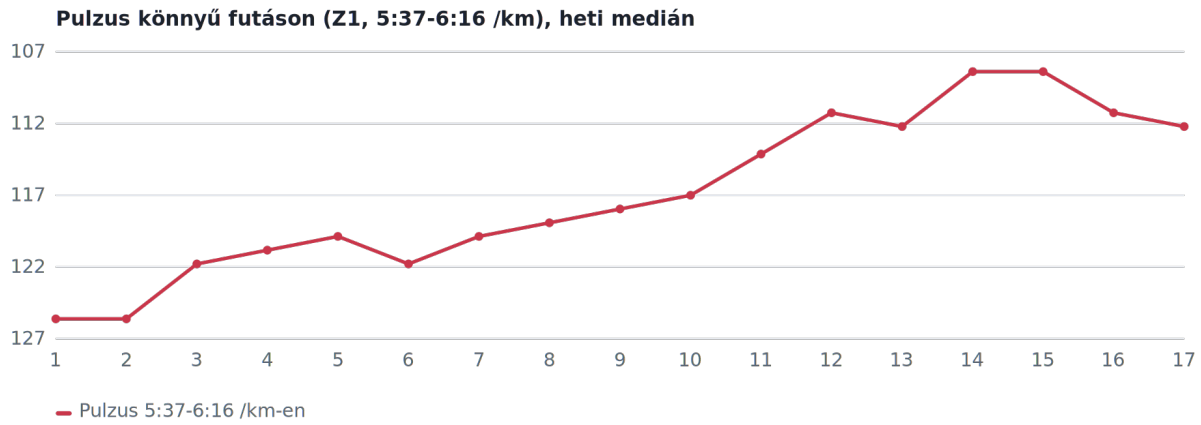
6 Edzészónák

Zóna	Név	Pulzus	Tempó
Z1	Könnyű alap	132 alatt	5:21 /km-nél lassabb
Z2	Aerob	132–139	5:21 – 4:44 /km
Z3	Tempó	140–146	4:44 – 4:24 /km
Z4	Küszöb	147–155	4:24 – 4:11 /km
Z5	VO2 / anaerob	155 fölött	4:11 /km-nél gyorsabb

7 Aerob hatékonyság



Hónap	Tempó Z2-ben (132–139)	Legjobb 20 perc	Pulzusa
1. hó	5:15 /km	4:34 /km	158
2. hó	5:08 /km	4:36 /km	157
3. hó	4:42 /km	4:14 /km	156
4. hó	4:26 /km	4:03 /km	157



A két ábra ugyanazt az alkalmazkodást mutatja két irányból: azonos pulzuson gyorsabb, azonos tempón alacsonyabb pulzus.

8 Intenzitás-eloszlás

Sáv	A futásidő aránya	Meghatározás
Z1 könnyű	60%	a küszöbpulzus 80%-a alatt
Z2 aerob	17%	a küszöbpulzus 80–88%-a
Z3–Z4 közepes	19%	a küszöbpulzus 88–100%-a
Z5 küszöb fölött	4%	a küszöbpulzus fölött

A könnyű futások medián pulzusa 112–123, azaz a maximum 63–70%-a.

9 Feladatos edzések ismétlés-hossz szerint

43 edzés ismételt, intervall-intenzitású munkával. Az összefoglaló az utolsó hat hetet fedi.

Ismétlés hossza	Friss tempó	Eltérés a küszöbtől (4:19)	Átlagos rep-végi HR	Utolsó rep vége
10 perc	4:21 /km	+2 mp/km	150	157
6 perc	4:21 /km	+2 mp/km	149	157
3 perc	4:09 /km	−10 mp/km	149	158
45/15 és rövidebb	3:57 /km	−22 mp/km	140	157

A sub-threshold plafon 148–151, és a rep VÉGÉRE vonatkozik, nem az átlagára.

10 Edzésről edzésre

A kiemelt sorok gyorsabbak voltak az akkor érvényes 4:23 /km-es küszöbtempónál.

10 perces ismétlések

Hét	Rep	Tempó /km	Átlagos rep-végi HR	Utolsó rep vége
Hét 3	3	5:14	144	150
Hét 5	3	4:50	147	150
Hét 6	3	4:45	148	153
Hét 7	2	4:56	143	146
Hét 8	3	4:51	142	149
Hét 9	3	4:28	152	154
Hét 10	3	4:36	147	155
Hét 12	3	4:21	151	157
Hét 13	3	4:22	150	154
Hét 14	3	4:21	149	154
Hét 15	3	4:18	149	149
Hét 16	3	4:13	153	155
Hét 17	3	4:23	151	153

6 perces ismétlések

Hét	Rep	Tempó /km	Átlagos rep-végi HR	Utolsó rep vége
Hét 2	5	5:10	150	149
Hét 4	5	4:55	152	160
Hét 5	5	4:39	148	152
Hét 6	5	4:37	149	150
Hét 8	5	4:40	149	156
Hét 9	5	4:29	148	153
Hét 10	5	4:19	150	156
Hét 11	5	4:42	142	144
Hét 12	5	4:22	151	155
Hét 14	5	4:21	148	154
Hét 15	5	4:16	145	152
Hét 16	5	4:11	153	157
Hét 17	5	4:25	149	152

3 perces ismétlések

Hét	Rep	Tempó /km	Átlagos rep-végi HR	Utolsó rep vége
Hét 3	10	4:41	151	157
Hét 4	12	4:44	152	158
Hét 5	10	4:28	151	159
Hét 7	10	4:33	150	152
Hét 8	10	4:19	151	157
Hét 9	10	4:17	151	157
Hét 10	10	4:17	148	156
Hét 11	10	4:15	149	156
Hét 12	10	4:09	150	156
Hét 14	10	4:03	151	158
Hét 15	10	4:12	148	154
Hét 16	10	4:07	149	152

Rövid ismétlések (45/15 és hasonlók)

Hét	Rep	Tempó /km	Átlagos rep-végi HR	Utolsó rep vége
Hét 3	15	4:33	142	154
Hét 4	14	4:28	136	149
Hét 7	15	4:02	145	157
Hét 13	14	3:58	141	157
Hét 17	15	3:56	139	153

11 Három javaslat

	Javaslat	Miért
1	A 3 perces és rövidebb ismétléseket pulzus helyett tempóra fusd, ne pulzusra. Arra viszont figyelj, hogy az utolsó ismétlés maradjon 151-es pulzus alatt.	A pulzusnak kell 60–90 másodperc, hogy beálljon. Mire stabilizálódna a pulzus, az ismétlésnek vége is van. Emiatt rövid ismétlések közben elfutod az edzéseidet.
2	Tarts pihenő heteket. 2–5 erős hét után (attól függően, hogy mennyire volt erős az a pár hét) legyen egy könnyű heted.	A 17 hét alatt egyetlen tervezett könnyű heted sem volt. Az egyedüli könnyítés egy sérülés miatt történt. Fontos észben tartani, hogy a fejlődés pihenés közben történik. Egy erős pár hét után ilyenkor épül be az elvégzett edzésmunka.
3	Heti kétszer valódi, nehéz súlyos erőedzés.	Jelenleg erősítés helyett nyújtasz és mobilizálsz. Ez az edzésed legnagyobb hiányossága. Csontsűrűség, ín-merevség, futógazdaságosság, mobilitás és durabilitás szempontjából is az egyik legjobb dolog, amit tehetsz, az a nehéz súlyos erőedzés.