

1	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	04.máj	05.máj	06.máj	07.máj	08.máj	09.máj	10.máj
	30 perc futás	keresztelés	X	X	30 perc futás	vizsga	30 perc futás
2	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	11.máj	12.máj	13.máj	14.máj	15.máj	16.máj	17.máj
	30 perc futás	keresztelés	30 perc futás	X	keresztelés	vizsga	X
3	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	18.máj	19.máj	20.máj	21.máj	22.máj	23.máj	24.máj
	30 perc futás	keresztelés	X	X	vizsga - keresztelés este	35 perc futás	X
4	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	25.máj	26.máj	27.máj	28.máj	29.máj	30.máj	31.máj
	35 perc futás	keresztelés	30 perc futás	X	X	vizsga	40 perc futás
5	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	01.jún	02.jún	03.jún	04.jún	05.jún	06.jún	07.jún
	X	keresztelés	30 perc futás	X	vizsga - keresztelés este	30 perc futás	1 óra bringa
6	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	08.jún	09.jún	10.jún	11.jún	12.jún	13.jún	14.jún
	30 perc futás	X	X	30 perc futás	X	vizsga	40 perc futás
7	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	15.jún	16.jún	17.jún	18.jún	19.jún	20.jún	21.jún
	keresztelés	keresztelés	40 perc futás	X	keresztelés	30 perc futás	40 perc futás
8	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	22.jún	23.jún	24.jún	25.jún	26.jún	27.jún	28.jún
	30 perc futás	keresztelés	6 km	X	keresztelés	1 óra bringa	8 km
9	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	29.jún	30.jún	01.júl	02.júl	03.júl	04.júl	05.júl
	6 km	keresztelés	8 km	keresztelés	keresztelés	10 km	X
10	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	06.júl	07.júl	08.júl	09.júl	10.júl	11.júl	12.júl
	8 km	keresztelés	X	40 perc futás	keresztelés	10 km	20 km bringa

11	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	13.júl	14.júl	15.júl	16.júl	17.júl	18.júl	19.júl
	8 km	keresztelés	30 perc futás	X	keresztelés	10 km	X
12	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	20.júl	21.júl	22.júl	23.júl	24.júl	25.júl	26.júl
	8 km	keresztelés	30 perc futás	X	keresztelés	X	10 km
13	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	27.júl	28.júl	29.júl	30.júl	31.júl	01.aug	02.aug
	30 perc futás	keresztelés	40 perc futás	X	keresztelés	X	12 km
14	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	03.aug	04.aug	05.aug	06.aug	07.aug	08.aug	09.aug
	X	keresztelés	40 perc futás	10 km	keresztelés	X	40 perc futás
15	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	10.aug	11.aug	12.aug	13.aug	14.aug	15.aug	16.aug
	40 perc futás	keresztelés	8 km	40 perc futás	keresztelés	1 óra bringa	X
16	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	17.aug	18.aug	19.aug	20.aug	21.aug	22.aug	23.aug
	40 perc futás	keresztelés	7 km	X	keresztelés	10 km	bringa
17	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	24.aug	25.aug	26.aug	27.aug	28.aug	29.aug	30.aug
	40 perc futás	keresztelés	10 km	10 km	keresztelés	X	15 km
18	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	31.aug	01.szept	02.szept	03.szept	04.szept	05.szept	06.szept
	X	keresztelés	10 km	18 km	keresztelés	X	1 óra futás
19	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	07.szept	08.szept	09.szept	10.szept	11.szept	12.szept	13.szept
	10 km	keresztelés	12 km	10 km	5 km	X	FÉLMARATON
keresztelés = 1 óra fallabda, vagy 1 óra súlyzós edzés							