

Edzéstervek maratonra

SZÚCS CSABA

Született: 1965. január 29.

Egyesületei: Honvéd Kun Béla SE, Vasas SC, BVSC,
Edzői: Kustor Zsuzsa, 1989-től maga írja edzésmunkáját
Nevelő edzője: Kerék Csaba

Sportpályafutásának kezdete: 1975-ben, tízévesen kezdett el
atletizálni. Ifjúsági korában a 3000 m-es akadályfutás volt a fő
száma, amelyben korosztályos magyar csúcsot is tartott.
Felnőtt korára hazai nagy ellenfelei Vágó Béla és Markó
Gábor tíz másodperccel jobb eredménnyel rendelkeztek
akadályon. Úgy érezte nem képes megverni őket, ezért döntött
a váltás mellett és kipróbálta a maratoni távot, ahol élete első
versenyén - 2:15:36 (Szeged, 1989) - magyar bajnoki címet
szerzett. Ettől kezdve már nem voltak kétségei: Jól döntött!



Sportpályafutásának jelentősebb állomásai:



Japán (1991-1993): két évet töltött a keleti szigetországban. A Suzuki alkalmazásában gépészmérnökként dolgozott Hamamatsuban. A japán kollégák kaptak a lehetőségen és a kiváló, a nemzetközi életben már ismert maratoni futót választották munkatársuknak. Két legyet ütöttek egy csapásra.

Atlétikai Európa-bajnokság (Split, 1990):

2:20:48 órás eredménnyel 11. helyen ért célba az Eb-n, amelyet azóta sem sikerült férfi maratoni futóinknak megközelíteni.

Párizs:

Francia menedzserének, Bruno Cavalier-nek köszönhetően hosszú hónapokat töltött a fények városában és nem utolsósorban remek eredményeket ért el a Párizs maratonin.

Egyéni csúcsai:

1500 m: 3:49.3

5000 m: 14:10

félmaratoni: 63:29

maratoni: 2:12:10

3000 m akadályfutás: 8:35.80 (ifjúsági csúcstartó)

Maratoni magyar csúcsai:

2:12:20 (Szeged, 1990)

2:12:10 (Párizs, 1993)

Első maratonija: 1989 (2:15:36)

Utolsó maratonija élversenyzőként: 1994 (

Utolsó maratonija: 1999 (2:22:26)

Egyetlen maratonit adott fel pályafutása során a barcelonai olimpia döntőjében 1992-ben. Izomszakadás miatt kellett lemondania arról, hogy végigfutja a 42,195 km-t. Bár a rajtnál ő is ott állt az indulók között 10 km után kiállt.

Magyar bajnok maratoni távon:

1989 (2:15:36)

1990 (2:12:20)

Maratoni versenyei:

1989

2:15:36 (Szeged/HUN) 1. hely

2:17:10 (Merano/ITA)

2:14:29 (Les Herbiers/FRA)

2:17:37 (Gagny/FRA)

2:15:48 (Capri/ITA)

2:17:06 (Lille/FRA) 6. hely
2:14:45 (Birmingham/GBR) 3. hely

1990

2:12:20 (Szeged/HUN) 1. hely
2:17:37 (Brüsszel/BEL) 1. hely
2:15:01 (Párizs/FRA) 6. hely
2:20:48 (Split/CRO) 11. hely - Európa-bajnokság
2:14:48 (Capri/ITA) 7. hely

1991

2:14:24 (Reims/FRA)

1992

2:13:40 (Beppu-Oita/JPN)
2:12:34 (Párizs/FRA) 4. hely
2:13:48 (Reims) 2. hely

1993

2:15:39 (Beppu-Oita/JPN) 8. hely
2:12:10 (Párizs/FRA) 8. hely
2:15:22 (Caen/) 3. hely
2:14:24 (Lille/FRA) 1-2. hely

1994

Párizs
Los Angeles

1993-ban az országos csúcs felállítása előtt elvégzett edzőmunka:

január 1.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.					20 km könnyű futás 4:00/km	12 km benne 4 km váltogatás 3:25/km	12 km benne 4 km váltogatás 3:25/km
du.					18 km könnyen 4:10-15/km	4 km bem. 10x100 m 12 km fartlek a parkban (12:58, 12:57, 12:50) = 38:45 4 km lev.	4 km bem. 10x100 m 20x400 m 30'' pihivel 72-73-ra 4 km közepesen (14:25) 2 km jogg

január 4.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	16 km könnyen 3:55-4:00/km	12 km könnyen 4:10-15/km 2x500 m úszás 10' vízbenfutás	12 km benne 4 km váltogatás 3:25/km	12 km könnyű futás 4:00-4.10/km	12 km könnyű futás 4:15-20/km	12 km könnyű futás 4:00-4.10/km	10 km könnyű futás 4:25-30/km
du.	4 km könnyen 10x100 m 3x4000 m 3'pihivel (12:40, 12:35, 12:35) 4 km lev. 1 km jogg.	16 km könnyen 4:10-15/km	4 km bem. 10x100 m 16 km váltakozó 4 km lev.	5 km bem. 10x100 m 25x300 m (100 m lassúval 25-30'') 53-54''-re 5 km lev.	16 km könnyű futás 4:00-05/km	4 km könnyen 8 km váltogatás 3:30-35/km 4 km könnyen	24 km könnyen 4:40-50/km

január 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	12 km könnyen 4:40/km	12 km könnyű futás 4:00/km	12 km könnyű futás 4:10-4.15/km	12 km könnyű futás 4:05/km	lázás	beteg	16 km könnyű futás 4:05/km
du.	22 km könnyen 4:35-40/km	4 km könnyen (14:56) 10x100 m 32 km tempó a parkban 13:34, 13:32, 13:32, 13:25,	7 km könnyen 10x100 m 3x2000 m (2' pihivel - 400 m lassú) 6:40, 6:35,	16 km könnyen 4:00'/km benne 8 km könnyű váltakozó 3:55''/km	24 km könnyű futás 4:20-30/km (futás után újra belázasodott)	beteg	4 km könnyen 10x100 m 3x4000 m 3' pihivel 12:50, 12:45, 12:45

		13:25 (67:29), 13:24, 13:18, (1:40:40=30km) 12:54 = 1:47:05 4 km könnyen	6:30 5x200 m 35"-35,5"-re 6 km lev. (3:50- 4:00/km)			4 km közepesen (14:05) 4 km közepesen (14:05) 2 km jogg
--	--	--	--	--	--	---

január 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	4 km könnyen 24 km közepes váltakozó 1:23:20 (3:25-30-ra) 4 km könnyen Utazás Tokióba	Érkezés Tokióba (10:30), majd Hamamatsuba (15:00).	12 km könnyű futás 50:15 (27:15, 23:00)	12 km könnyen vissza váltakozó 26:30, 20:55=47:25	12 km könnyen 26:40, 23:45=50:25	reggel: 8 km könnyen 4:10-20/km de: 4 km bem. 30 km tempófutás (17:00, 33:40, 50:15, 66:55, 1:23:25, 1:39:45) 4 km lev.	reggel: 8 km könnyen 4:20/km de: 2x6500 m könnyen 4:15-3:50/km közte 10x100 m
du.		22 km könnyű futás 4:30/km	6,5 km könnyen 10 km váltakozó 3:30/km-re 6,5 km könnyen 1300 m úszás	6 km könnyen 10x100 m 10x1000m (3:01,4/km átlag) 3:08.3, 3:00.7, 3:06.1, 2:58.9, 3:03.3, 2:58.0, 3:02.7, 2:57.1, 3:02.5, 2:56.3 6 km lev.	16 km könnyen 4:00-05/km benne 6,5 km váltogatás 3:25/km	10 km könnyen 4:20/km	3 km bem. 10x100 m 12 600 m fartlek (21:16, 20:30 =41:46) 3:21 és 3:15/km 4 km lev.

január 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	10 km könnyen 4:25-30/km	12 km vissza váltogatás (26:35, 20:20=46:55) 2 km jogg	12 km könnyen (26:50, 23:45=50:35)	12 km könnyen vissza váltakozó (26:55, 20:50=47:45)	10 km könnyen 42:10-re	10 km könnyen 42:00-re	8 km könnyen 4:30/km
du.	16 km könnyen 4:00/km gyúrás	6 km könnyen 10x100m 6x1000 m 30"pihivel 3:04.8, 2:58.5, 3:03.1, 2:58.1, 3:02.3, 2:56.6 (3:00,5/km átlag) 1 km jogg (5') 4000 m (12:23) 5 km lev. 1300 m úszás	15 km könnyen (30:45, 28:35=59:20)	8 km könnyen 10x100 m 2000 m 6:05,8 400 m jogg. (1:50) 2000 m 6:15,0 400 m jogg. (1:30) 2x1000 m 1'pihivel 3:00,0, 3:01,5 4 'pihi 10x200 m közte 30-35"pihivel 8 km lev.	16 km könnyen 4:05/km benne 6300 fartlek 3:25/km	10 km könnyen 4:25-30/km	15 km könnyen 4:30-3:55/km

február 1.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	re: 10 km könnyen 4:05-10/km de: 7,5 km könnyen 10x100 m 8x850 m 2:42-44-re 30" pihivel 7,5 km lev.	10 km könnyen 41'-re	8 km könnyen 4:05/km	6 km könnyen 4:30-3:50/km Utazás Hamamatsuból Oitaba.	6 km könnyen 4:20/km	7 km könnyen a versenypályán (30-37km szakasz) 4:30-3:55/km	re: 4 km könnyen 5-6 repülővel

du.	6 km jogg 4:40-45/km	1000 m úszás, szauna	3 km könnyen 10x100 m 12600 m fartlek (21:25, 20:08= 41:33) (~6 km 20:25, 19:10 = 39:35 = ~12 km) 4 km lev.	6 km könnyen 4:30-35/km	5 km bem. 10x100 m 3x1000 m 1:30 pihivel 3:02, 3:00.5, 2.59.0 5 km lev.	4 km könnyen 4:20-4:00/km 10x100 m 2 km könnyen	Mainichi Beppu-Oita Marathon Rajt: 12:00, 16°C, viharos szél 4 km bem., 2 km lev. 2:15:39, 8. hely Iszonyatos szél volt, 27-28 km-től egyedül futottam, addig egy japánnal ketten. 15:30, 31:20, 47:18, 1:03:58, 1:20:03, 1:36:33, 1:52:48, 2:08:46, 2:15:39
-----	-------------------------	----------------------	--	----------------------------	--	--	---

február 8.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	8 km könnyen 4:40-45/km 8 óra utazás vissza Oitaba	10 km könnyen 4:25-30/km	12 km könnyen (27:00, 23:50=50:50)	re: 12 km vissza váltakozó + 1 km jogg (25:10, 20:45 =45:55)	Nem tudok még kerékpározni sem 1000 m úszás		
du.	8 km könnyen 4:30-40/km aránylag jó állapotban vannak a lábaim	14 km könnyen 4:20-25/km	16 km könnyen 4:10-15/km 1500 m úszás	2 km könnyen 18900 m (6300 mx3) lendületesen 3:40/km (23:30, 23:00, 22:25) jobb combom húzódott.			

február 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	2 km jogg. 7,00-8,00/km	4 km jogg. 6,00-7,00/km 1500 m úszás gyorsabb a futásnál érzem a lábam.		6 km jogg. 5:30/km	10 km könnyen 5:00-4:20/km	re: 10 km könnyen (44:30) 4:40-4:10/km de: 20 km könnyű futás (41:00, 38:25 =1:19:25) 1500 m úszás	re: 10 km könnyen 42:30 de: 25 km könnyű 1:35:45 2 km jogg.
du.			8 km jogg 5:30/km	14 km könnyen 5,00/km aránylag jó a lábam 1800 m úszás	10 km könnyen 4:45-4:30/km aránylag jó a lábam	8 km könnyen 4:30-5:00/km	5 km jogg 5:00/km

február 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	re: 14 km könnyen 4:00-05/km	re: 12 km könnyen 4:10/km	14 km könnyen (29:15, 25:45=55:00)	re: 20 km könnyen (40.45, 36:20 =1:17:05) Utazás Albaquerquebe /USA (magaslati edzőtábor) (-8óra)	re: 6 km jogg de: 8 km könnyen 4:40-45/km a hegyoldalon	re: 8 km könnyen 4:30/km de: 16 km-ben 7 km váltakozó 25:25-re 3:35-40/km (2x3,5 km Bull-head 12:40, 12:35)	re: 8 km könnyen 4:20-30/km de: 5 km bem. 10x1000 m 2x3800 m váltakozó 5'pihivel 4' pihi 1x1900 m

							váltakozó 6:10-re 4 km lev.
du.	16 km könnyen 3:55/km gyúrás	1 km könnyű 19 km gyorsulva 3:50-3:30 (24:00, 22:48, 22:00) 68:48 1 km jogg 1500 m úszás	6,5 km könnyen 10 km könnyű váltakozó 3:30/km 6,5 km könnyen	du.: 6 km jogg. este: 6 km könnyen 5:00/km	10 km könnyen 4:20-30/km repülő	9 km könnyű futás	10 km könnyű futás 4:20/km

március 1.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	re: 8 km könnyen 4:30/km de: 12 km könnyen 4:00-05/km	22 km könnyű futás 3:55-4:00/km	re: 8 km könnyű futás de: 5 km bem.10x100 m 3x~3800 m váltakozó 5'pihivel (12:26, 12:20, 12:14)4,5 km lev.	re: 8 km könnyű futás de: 12 km könnyű futás 4:00/km	20 km terepfutás a hegyoldalon	re: 8 km könnyen de: 4 km bem. 10x100 m 12000 pályán fartlek (600-400 m) x 12 - 39:55 2:08, ill. 71,4-es átlag 5 km lev.	re: 6 km jogg. 4:35-40/km de: 40 km tempófutás 3:55-3:30 2:33:20 3:50/km átlag 2 km jogg.
du.	4 km bem. 10x100 m 12x600 m (2' pihivel, 300 m jogg) 1:52.3, 1:51.5, 1:52.1, 1:52.2, 1:51.6, 1:51.3, 1:51.1, 1:51.4, 1:49.1, 1:49.4, 1:48.6, 1:48.2, 1:50,7-es átlag	9 km könnyen 10x100 m repülő	8 km könnyen 10x100 m	3 km bem. 10x100 m 10 mérföld tempó 54:23-ra 3 km lev.	12 km könnyen 4:15-20/km benne 10x100 m fokozó	10 km könnyű futás	9 km könnyen 10x100 m repülő

március 8.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	18,5 km könnyen 4:05-15/km 16x120 m repülő	re: 8 km könnyen de: 4 km bem. 10x100 m 10x1000 m közte 600 m lassúval 2:55-3:00/km 3:03.5, 3:04.3, 3:01.8, 3:02.2, 3:02.6, 3:00.3, 3:00.7, 3:00.8, 2:59.7, 2:56.5, átlag: 3:01.3 5 km lev.	re: 8 km könnyen de: 21 km könnyen 4:00/km 10x100 m	re: 8 km könnyen de: 5 km bem. 10x100 m 2x3 kör 12:38 12' pihenő 18:38 4,5 km lev.	re: 8 km könnyen de: 5 km bem. 8 km-ben 200-200 váltakozó 35,00-45-50,00 27:30-ra (14:00, 13:30) 3:26/km átlag 5 km lev.	re: 8 km könnyen de: 5 km bem. 10x100 m 15x600 m 1:40 pihivel 1:50.1, 1:50.1, 1:46.4, 1:49.1, 1:48.7, 1:48.5, 1:48.8, 1:48.9, 1:47.9, 1:49.3, 1:48.2, 1:48.6, 1:48.5, 1:47.7, 1:47.6 1:48,8-es átlag 6 km lev.	re: 8 km könnyen de: 2,5 km bem. 20 mérföld tempófutás 1:59:02 3:40/km átlag 2,5 km lev.
du.	10 km könnyen 4:10-20/km	10 km könnyen	Gyúrás, pihenő	11 km 4:00/km 10x100 m	8 km könnyű futás 750 m úszás	10 km könnyen	10 km könnyen

március 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	15 km könnyen a hegyoldalon	re: 8 km könnyen 4:10/km	re: 8 km könnyen 4:05/km	re: 8 km könnyen 4:30/km	20 km könnyű futás a folyó mellett 4:00-	5 km bem. 10x100 m 6 km benne	re: 8 km könnyen

	4:00-20/km	de: 21 km könnyen 4:00/km 10x100 m	de: 4 km bem. 10x100 m 5x400 m közte 2' pihivel 70,5-71,05 km lev.	de: 5 km bem. 10x100 m 6x1900 m 1/3/5 váltakozó 2/4/6 tempó 6:15, 6:08, 6:09, 6:07, 6:07, 5:57 (pihenők: 4:00, 3:40, 3:20, 3:00, 2:40) 5 km lev.	4:05/km	15x300 m 100 m lassúval (30") 52.8, 52.9, 50.6, 51.4, 51.6, 52.4, 51.9, 52.2, 52.5, 51.8, 51.4, 51.7, 51.4, 50.8 össz: 21:00 (7:18, 6:52, 6:50) 5 km lev.	de: 2,5 km bem. 30 km tempó 3:34/km átlag 2,5 km lev.
du.	11 km könnyen 4:20-30/km	Gyúrás	10 km könnyen 4:30-40/km	10 km könnyen 4:40/km 1300 m úszás	10 km könnyen 10x100 m	12 km könnyen 4:10/km	12 km könnyen 4:10-15/km

március 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	re: 8 km könnyen de: 22 km könnyen 4:00-05/km	re: 8 km könnyen de: 5 km bem. 10x100 m 2x2 kör fartlek 4'pihivel 31:12,1 3' pihi 1 kör fartlek 5:58 5 km lev.	re: 8 km könnyen de: 4 km bem. 10x100 m 12x1000 m (600 m jogg pihenővel 3'perc) 3:03.0, 3:02.3, 3:01.5, 3:00.8, 3:00.7, 3:00.5, 3:00.5, 3:00.4, 2:59.6, 2:59.2, 2:59.3, 2:58.4 3:00,6/km átlag 4 km lev.	18 km könnyen 4:30-3:50/km a hegyoldalban	re: 8 km könnyen de: 5 km bem. repülő 6x1900 m 3:30 pihivel 6:08, 6:08, 6:05, 6:01, 6:03, 5:55 5,5 km lev.	19 km könnyen 4:10/km 10x100 m	re: 6 km könnyen de: 36 km gyorsuló iramban az első 15 km 3:50-4:00/km, utána 3:30-3:40/km az utolsó 10 km 3:25/km 2 km lev.
du.	Gyúrás	10 km könnyen	10 km könnyen 1250 m úszás	10 km könnyen 10x100 m fokozó	10 km könnyen	10 km könnyű futás 4:30-35/km	12 km könnyen 4:00-20/km

március 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	re: 10 km könnyen de: 15 km könnyű terepfutás	6,5 km bem. repülő 6 mérföld tempófutás (16:45, 15:08 =31:53) 6,5 km lev.	14 km könnyen 4:00-10/km	5 km bem. 10x100 m 3x1000m (600 m joggal, 3') 3:01.3, 3:00.0, 2:57.6 5 km lev. repülő	12 km könnyen 4:00-10/km	Érkezés Párizsba. (-9 óra) 5 km könnyen	5 km könnyen
du.	gyúrás	12 km könnyen	10 km könnyű futás 10x100 m	10 km könnyen 3:50-55/km	du: Utazás Párizsba (Albuquerque-ből)	9 km könnyen 4:00/km 10x100 m	4 km bem. Verseny: 21,1 km (67:10) 6 km lev.

április 5.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	12 km könnyen	12 km könnyen 4:15-20/km	12 km könnyen benne 4 km váltakozó 13:15-re	12 km könnyen 4:10-20/km	12 km-ben 4 km váltakozó 13:15-re	12 km könnyen 4:00-05/km	12 km-ben 4 km váltakozó 13:13-ra
du.	4 km bem. 16 km váltakozó (13:45, 13:47, 13:46,	5 km könnyen 10x100 m 10x200 m 30" pihivel 33,0-	4 km könnyen 28 km tempófutás	16 km könnyen 4:00/km	5 km bem. 10x100 m 10x1000 m (200 m joggal,	5 km bem. 10x100 m 10x300 m 30" pihivel	4 km könnyen 3:45/km 10x100 m

13:40=54:58) 3:26/km átlag4 km lev.	34,0-re5 km lev.	13:33, 13:31, 13:31, 13:25, 13:19 (67:19), 13:16, 12:47 =1:33:21 4 km lev. szauna		1') 3:00.0, 3:00.3, 2:58.9, 2:59.7, 2:58.7, 2:59.5, 3:00.0, 2:59.9, 2:59.7, 2:58.2 2:59,4/km átlag 5 km lev.	51,05 átlag 5 km lev.	12 km fartlek (12:40, 12:37, 12:30=37:47) 4 km lev. (14:35) + 1 km jogg.
---	------------------	---	--	--	--------------------------	--

április 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	16 km könnyen 3:55-4:00/km	12 km könnyen benne 4 km váltakozó 13:05- re	12 km könnyen 4:00/km	12 km könnyen 4:00-05/km	5 km bem. 10x100 m 4000 m váltakozó 400-600m 1:47.3, 1:47.2, 1:47.2, 1:47.5=12:34.0 5'pihi 2000 m: 6:00,0 2' pih 1000 m: 2:56,0 5 km lev.	12 km könnyen 4:15-20/km	10 km könnyen 4:00/ km
du.	12 km könnyen 4:00/km	4 km bem. (14:45) 10x100 m 3x4000 m 3'pihivel (12:27, 12:25, 12:15) 4 km lev.	5 km bem. 3:45/km 10x100 m 10x300 m 30" pihivel 51,5-52,0-re 5x400 m 70"- re 30" pihivel 5 km lev.	4 km könnyen 4 km-ben 15x100 m felrázó 14:25- re 4 km könnyen szauna	12 km benne 4 km vált. 12:50-re (44:00)	12 km könnyen 4:15/km	4 km könnyen 16 km gyorsulva (13:30, 13:17, 13:15, 12:55=52:57) 4 km lev.

április 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
de.	12 km könnyű futás 4:00-05/km	10 km könnyen 3:55/km	6 km könnyen 4:10-15/km	12 km könnyen (48:00)	8 km könnyen 4:00/km	6 km könnyen	re: 4 km könnyen PÁRIZS MARATON Rajt: 9:00 bem.: 3 km lev.: 2 km 2:12:10 8. hely ÚJ országos csúcs 15:23-31:05- 46:35-62:01- 1:17:24- 1:33:17- 1:49:12- 2:05:15- 2:12:10
du.	10 km könnyen 3:50/km	4 km bem. (15:05) 10x100 m 10 km tempó 31:20-re (12:34, 12:32, 6:14) 6 km lev.	12 km könnyen 3:50-55/km	Szauna	5 km bem. 10x100 m 3x1000 m 1:30' pihivel 2:59.0, 2:57.6, 2:53.9 5 km lev.	4 km könnyen 10x100 m 4 km könnyen	

[fel a lap tetejére>>>](#)

[vissza az előző oldalra >>>](#)