

Dátum	Nap	Edzésleírás, verseny
2010.04.12	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.13	K	fartlek
2010.04.14	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.15	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.16	P	Postás Éjszakai
2010.04.17	Szo	Postás Kupa 1. Nap, Tatárszentgyörgy
2010.04.18	V	Postás Kupa 2. Nap, Tatárszentgyörgy és Vivicittá Budapest
2010.04.19	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.20	K	fartlek
2010.04.21	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.22	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.23	P	Tájkerékpáros Világkupa (sprint), Balatonfüred
2010.04.24	Szo	DAR Diákolimpia, Halas Kupa Kunfehértó és Tájkerékpáros VK (középtáv), Balatonfüred
2010.04.25	V	Tájkerékpáros Világkupa (hosszútáv), Balatonfüred, vagy Hegyvidék Félmáraton
2010.04.26	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.27	K	fartlek
2010.04.28	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.29	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.04.30	P	laza futás
2010.05.01	Szo	DAR Éjszakai Egyéni Bajnokság, saját rendezés! és Típo Kupa 1. Nap
2010.05.02	V	VÁSARHELY KUPA, ASOTTHALOM, saját rendezés és Típo Kupa 2. Nap
2010.05.03	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.04	K	fartlek, éjszakai edzés
2010.05.05	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.06	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS, éjszakai edzés
2010.05.07	P	laza futás
2010.05.08	Szo	Országos Éjszakai Egyéni Bajnokság, Rúzsa és Kőrös Kupa, Gyula
2010.05.09	V	Maccabi Kupa, Rúzsa
2010.05.10	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.11	K	fartlek
2010.05.12	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.13	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.14	P	laza futás
2010.05.15	Szo	Országos Diákolimpia Sprint, Váltó és Mátra kupa 1. nap, Mátraalmás
2010.05.16	V	Országos Diákolimpia Normáltáv és Mátra kupa 2. nap, Mátraalmás
2010.05.17	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.18	K	fartlek
2010.05.19	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.20	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.21	P	laza futás
2010.05.22	Szo	Mecsek kupa (kiemelt, közép) 1. nap Pünkösöd, vagy terepedzés: Pirtó
2010.05.23	V	Mecsek kupa (váltó) 2. nap Pünkösöd, vagy terepedzés: Pirtó
2010.05.24	H	Mecsek kupa (normáltáv) 3. nap Pünkösöd, vagy terepedzés: Pirtó
2010.05.25	K	fartlek
2010.05.26	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.27	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.05.28	P	Nagy Sportágválasztó 1. nap, saját rendezés
2010.05.29	Szo	24 órás Tájfutó Váltó, Pusztamarót és Nagy Sportágválasztó 2. nap, saját rendezés
2010.05.30	V	
2010.05.31	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.01	K	fartlek
2010.06.02	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.03	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.04	P	laza futás
2010.06.05	Szo	Dél-alföldi Regionális Középtávú és Váltó Bajnokság, Csengele
2010.06.06	V	terepedzés: Pirtó!
2010.06.07	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.08	K	fartlek
2010.06.09	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.10	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.11	P	laza futás
2010.06.12	Szo	Országos Középtávú Bajnokság, Tázlár
2010.06.13	V	Országos Váltó Bajnokság, Tázlár

2010.06.14	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.15	K	fartlek
2010.06.16	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.17	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.18	P	laza futás
2010.06.19	Szo	
2010.06.20	V	terepedzés?
2010.06.21	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.22	K	fartlek
2010.06.23	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.24	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.25	P	Thermenland Open 1. nap (sprint), Zalaegerszeg
2010.06.26	Szo	Thermenland Open 2. nap (normáltáv, kiemelt), Zalalövő
2010.06.27	V	Thermenland Open 3. nap (vadásrajt), Zalalövő
2010.06.28	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.06.29	K	fartlek
2010.06.30	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.01	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.02	P	laza futás
2010.07.03	Szo	
2010.07.04	V	terepedzés?
2010.07.05	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.06	K	fartlek
2010.07.07	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.08	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.09	P	laza futás
2010.07.10	Szo	Kunfehértó kupa, Kunfehértó
2010.07.11	V	pihenő
2010.07.12	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.13	K	fartlek
2010.07.14	Sze	Békás Kupa, Budapest - Békásmegyer, saját rendezés, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.15	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.16	P	laza futás
2010.07.17	Szo	
2010.07.18	V	terepedzés?
2010.07.19	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.20	K	fartlek
2010.07.21	Sze	Hungária Kupa 1. nap, Vinye, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.22	Cs	Hungária Kupa 2. nap, Vinye, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.23	P	Hungária Kupa 3. nap, Vinye
2010.07.24	Szo	Hungária Kupa 4. nap, Vinye, terepedzés?
2010.07.25	V	Hungária Kupa 5. nap, Vinye, terepedzés?
2010.07.26	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.27	K	fartlek
2010.07.28	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.29	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.07.30	P	laza futás
2010.07.31	Szo	
2010.08.01	V	terepedzés?
2010.08.02	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.08.03	K	fartlek
2010.08.04	Sze	Cseh 5 napos: 1. nap, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.08.05	Cs	Cseh 5 napos: 2. nap, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.08.06	P	Cseh 5 napos: 3. Nap, laza futás
2010.08.07	Szo	Cseh 5 napos: 4. nap, terepedzés?
2010.08.08	V	Cseh 5 napos: 5. nap, terepedzés?
2010.08.09	H	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.08.10	K	fartlek
2010.08.11	Sze	KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.08.12	Cs	intervall, KIEMELT CSOPORT EDZÉS
2010.08.13	P	laza futás
2010.08.14	Szo	Balaton kupa 1. nap (2 futam), Keszthely
2010.08.15	V	Balaton kupa 2. nap (2 futam), Keszthely