

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<ul style="list-style-type: none"> • 10 perc bemelegítő séta • 10 percig (séta 2' - kocogás 1') • 10 perc levezető séta 	Futó Specifikus Erősítés	Jóga - Nyújtás	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> • 10 perc bemelegítő séta • 10 percig (séta 2' - kocogás 2') • 10 perc levezető séta 	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> • 10 perc bemelegítő séta • 20 percig (séta 2' - kocogás 2') • 10 perc levezető séta

Kiegészítés:

- Miden edzés előtt végezd el a gimnasztikai bemelegítést
- Betegen sosem edzünk
- Ez egy általános edzésterv, ezért egyéni érzeteidhez igazítva módosíthatsz rajta
- Sétát is kísérje már karmunka
- A kocogás nem sprint!
- Minden edzés végén [nyújts le](#)/hengerezz
- Futó Specifikus erősítésnek csatlakozhatsz a [Fitten Home Office](#)-ban csoport live edzéséhez a facebook-on
- Ha még mindig rengeteg energiád van, akkor ajánlom a [Yogasecrets dinamikus](#) jóga óráit, amit online is követhetsz már, ha viszont egy könnyed nyújtásra vágysz, mert már mindenhol izomlázad van akkor [Gombás Niki Jóga futóknak](#) videóját ajánlom, amit a Youtub-on találsz meg