

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10 perc bemelegítő séta • 20 percig (séta 1' - kocogás 3 ') • 10 perc levezető séta	Futó Specifikus Erősítés	Pihenő nap	10 perc bemelegítő séta • 30 percig (séta 1' - kocogás 3 ') • 10 perc levezető séta	Jóga - Nyújtás	Pihenő nap	10 perc bemelegítő séta • 4*(4 perc kocogás -1 perc séta) • 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 kísérelje 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