

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<ul style="list-style-type: none"> <li>•10 perc bemelegítő séta</li> <li>•5x(40 mp kocogás-30 mp séta)</li> <li>•Futóiskola</li> <li>• 10 perc levezető séta</li> </ul>	<p>Futó Specifikus Erősítés</p>	<p>Pihenő nap</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•10 perc bemelegítő séta</li> <li>• 30 percig( 2 perc kocogás, 30 mp lendületes futás, 1,5 perc séta)</li> <li>• 10 perc levezető séta</li> </ul>	<p>Jóga</p>	<p>Pihenő nap</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•10 perc bemelegítő séta</li> <li>• 10 percig( 1 perc kocogás, 30 mp lendületes futás)</li> <li>•15 percig(2 perc kocogás, 1 perc séta)</li> <li>• 10 perc levezető séta</li> </ul>

#### Kiegészítés:

- Futóiskola: <https://www.youtube.com/watch?v=HM0cL0Bj1kk&t=7s> Ebben a videóban 9 futóiskolai gyakorlatot találsz, az utolsót hagyd ki most. Minden gyakorlatot 3x ismételd meg egy 25-50 méter hosszú szakaszon.
- Minden edzés előtt végezd el a [gimnasztikai bemelegítést](#)
- Betegen sosem edzünk
- Ez egy általános edzésterv, ezért egyéni érzeteidhez igazítva módosíthatod 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