

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> •10 perc bemelegítő séta • 4*(5 perc kocogás , 2 perc séta) • 10 perc levezető séta 	Futó Specifikus Erősítés	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> •10 perc bemelegítő séta • 8-7-6-5 perc kocogás, köztük 2 perc séta • 10 perc levezető séta 	Jóga	Túrázás

Kiegészítés:

- Minden edzés előtt végezd el a [gimnasztikai bemelegítést](#)
- Betegen sosem edzünk
- Ez egy általános edzésterv, ezért egyéni érzedeidhez 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