

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő nap	Futó Specifikus Erősítés	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> •10 perc bemelegítő séta •5x(2 perc kocogás-1 perc séta séta) •Futóiskola • 10 perc levezető séta 	Pihenő nap	Jóga	Túra

Kiegészítés:

- Minden edzés előtt végezd el a [gimnasztikai bemelegítést](#)
- Futóiskola: Ebben [a videóban](#) 9 futóiskolai gyakorlatot találsz, az utolsót hagyd ki most. Minden gyakorlatot 3x ismételd meg egy 25-50 méter hosszú szakaszon.
- 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