

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Futó Specifikus Erősítés	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> •10 perc bemelegítő séta • 15 perc kocogás, 2 perc séta • 10 perc kocogás • 10 perc levezető séta 	Jóga	<ul style="list-style-type: none"> •10 perc bemelegítő séta • 5*(2 perc lendületes futás , 2 perc kocogás, 2 perc séta) • 10 perc levezető séta 	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> •10 perc bemelegítő séta •25 perc kocogás egyben •10 perc levezető séta

Kiegészítés:

- Minden 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!
- A lendületes futás sem sprint. A max tempód 80% környékén fuss.
- Minden edzés végén [nyújts le](#)/hengerezz
- Futó Specifikus erősítésnek csatlakozhatsz az [Online erősítés - FANniRUN](#) 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