

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Futó Specifikus Erősítés	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> <li>•10 perc bemelegítő séta</li> <li>• 20 perc kocogás 5 perc séta, 20 perc kocogás</li> <li>• 10 perc levezető séta</li> </ul>	Jóga	<ul style="list-style-type: none"> <li>•10 perc bemelegítő kocogás</li> <li>• 4*( 3 perc lendületes futás , 2 perc kocogás, 2 perc séta)</li> <li>• 10 perc levezető séta</li> </ul>	Pihenő nap	<ul style="list-style-type: none"> <li>•10 perc bemelegítő séta</li> <li>•45 perc kocogás egyben</li> <li>•10 perc levezető séta</li> </ul>

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