

## 6 hetes futó edzésterv

1. hét – 2. edzés

**SZUPERNŐ.hu**  
nőknek szóló életmód magazin

# 6 hetes futó edzésterv



*Csak egy módon indulhatunk el egy cél felé: ha ott kezdjük, ahol most vagyunk.*

# 6 hetes futó edzésterv

## 1. hét – 2. edzés

### FONTOS INFÓK – OLVASD EL!

Először is üdvözöllek a Szupernő futói körében. Tök jó, hogy itt vagy velünk, remélem sok boldog percet és sikerélményt fogunk neked okozni.

### Kiknek szól ez az edzésterv?

1. Olyan nem kezdő futóknak, akik jelenleg képesek kisebb-nagyobb erőfeszítéssel, de megállás nélkül teljesíteni 4-5km-t.
2. Fontos, hogy jó egészségi állapotban legyél. Mielőtt elkezded ezt az edzésprogramot, konzultálj orvosoddal, vagy menj el egy általános kivizsgálásra.
3. Maximum 6-8 kiló súlyfelesleged van. Ha ennél több, akkor inkább a Fitwalk (gyalogló) edzéstervet kezd el csinálni.

### Miben fog neked segíteni ez az egész?

A program végére képes leszel magabiztosan 10km-t verseny körülmények között megtenni. Az edzések során javulni fog a futótechnikád, az állóképességed és növekedni fog a futósebességed is. Sok sikert, még több kitartást és jó edzéseket kívánok!

# 6 hetes futó edzésterv

## 1. hét – 2. edzés

### Mire kell figyelned?

Fontos, hogy ha bármilyen programnak nekikezdesz, azt ne ész nélkül tedd. Inkább legyen az első néhány edzés túl könnyű, mint hogy valami sérülést elszenvedj, vagy csökkenjen a motivációd, legrosszabb esetben abba hagyd az egészet.

Ezen felül fontos még megjegyezni, ez az edzésterv nem egy fogyókúra program. Ennek nem az a célja, hogy lefogyj, vagy kockás hasad legyen.

Ha ilyen jellegű céljaid vannak, akkor erre a legjobb megoldásunk a Szupernő Program, ami egy 3 hónapos komplex online elvégezhető életmódváltó program. Erről részletesebben itt olvashatsz: [SZUPERNŐ PROGRAM RÉSZLETEK](#)

A következő nagyon fontos dolog, hogy figyelj oda a táplálkozásra is. Ezzel az edzéstervvel nagyságrendekkel meg fog nőni a napi kalória felhasználásod, amit pótolnod kell. Az étkezés mellett a folyadékbevitelre is nagy hangsúlyt kell fektetned: 20 testtömeg kilogrammonként igyál meg 0,8-1 liter folyadékot. A kólát, meg a többi szemetet felejtse el, igyál helyettük sima szénsavmentes vizet.

Az utolsó jó tanácsom, hogy aludd ki magad. Az izomzatod úgy fog tudni regenerálódni, ha legalább 7-8 órát alszol. Ilyenkor, alvás közben fejlődik leginkább az ember. Na de jöjjön a lényeg, itt van a legújabb edzésterved! Jó edzést kívánok mára!

# 6 hetes futó edzésterv

## 1.hét – 2. edzés

### 1.hét – 2. edzés

A múlt alkalommal egy futótechnika hibákat bemutató videót kellett megnézned. Ha tudod, mikre kell figyelned futás közben, akkor nagyban javulhat a technikád. Ezen felül szó volt arról, hogy milyen gyakorlatokkal építheted fel a helyes futótechnikát, valamint elmagyarázom, hogyan kell futás közben levegőt venni, hogy az minél gazdaságosabb legyen.

Ha nem láttad a videót, akkor a következő linkre kattintva megnézheted:

[https://www.youtube.com/watch?v=VH\\_ot\\_eNvgM](https://www.youtube.com/watch?v=VH_ot_eNvgM)

A mai napon már elkezdjük az edzést is, azonban ez most még nagyon könnyű lesz.

# 6 hetes futó edzésterv

## 1. hét – 2. edzés

### A mai edzés leírása:

**Ajánlott edzésnap:** szerda

**Edzés típusa:** átmozgató edzés

**Edzés intenzitása:** 40-60% - könnyű

**Edzés terjedelme:** 5600m, 45-60 perc

### Edzés felépítése, gyakorlatok:

- 3-5 perc közepesen intenzív bemelegítés egyhelyben
- 5km könnyű tempójú átmozgató jellegű futás (40-60%)
- futóiskola gyakorlatok – 2 sorozat (bemutató videó hamarosan...)
- 6x100m lendületes futás (70-80%) – közte 1-1,5 perc pihenő
- 10 perc nyújtás, stretching a végén

# 6 hetes futó edzésterv

## 1. hét – 2. edzés

### Hogyan tovább?

Ezzel a mai edzéssel csak átmozgattuk izmainkat, remélem nem viselt meg téged sem túlságosan.

Ha megfogadsz még egy tanácsot, minden edzés után, este írd le az időeredményeidet, írd le néhány mondatban, hogy milyen nehéz volt, volt-e holtpontod, fájt-e valamid, milyen volt a pulzusod, stb.

Ha látod, hogy milyen szépen fejlődsz távra és sebességre is, akkor nagyságrendekkel magabiztosabb leszel a futópályán.

A következő edzés szombaton lesz, addig is jó pihenést kívánok!



Baráti üdvözlettel, a sikereid elkötelezett híve:

**Csont Attila**

*Az alakformálás és önbizalomfejlesztés hazai specialistája*

## *6 hetes futó edzésterv*

### *1. hét – 2. edzés*

## Szerzői jogok

Ezt az eBookot a szerzői jogi törvények védik: a könyv szövege, megoldásai az 1999. évi LXXVI. szerzői jogi törvény hatálya alá tartoznak.

A könyv tartalmának utánközlése csak a szerző, írásbeli engedélyével lehetséges. A könyvben található bármely tartalom engedély nélküli utánközlése, sokszorosítása, bármely tevékenységre való felhasználása tilos. A könyvből idézni csak a szerző előzetes, írásbeli engedélyével lehet.

# 6 hetes futó edzésterv

## 1. hét – 2. edzés

### Tartalom

FONTOS INFÓK – OLVASD EL! .....	2
Kiknek szól ez az edzésterv? .....	2
Miben fog neked segíteni ez az egész? .....	2
Mire kell figyelned? .....	3
1. hét – 2. edzés.....	4
A mai edzés leírása:.....	5
Hogyan tovább? .....	6
Szerzői jogok.....	7
Tartalom.....	8