

6 hetes futó edzésterv

1. hét – 3. 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 – 3. 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 – 3. 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 aludj 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 – 3. edzés

1. hét – 3. edzés

Az előző edzés egy laza 5km volt, utána néhány lendületes futás, a legvégén pedig egy alapos nyújtás. Remélem sikerült mindent úgy megcsinálnod, ahogy eltervezted.

A mai edzés leírása:

Ajánlott edzésnap: péntek/szombat

Edzés típusa: átmozgató edzés

Edzés intenzitása: 45-70% - könnyű

Edzés terjedelme: 5800m, 45-60 perc

Edzés felépítése, gyakorlatok:

- 3-5 perc közepesen intenzív bemelegítés egyhelyben
- 5km közepes tempójú futás (50-70%)
- futóiskola gyakorlatok – 2 sorozat (bemutató videó hamarosan...)

6 hetes futó edzésterv

1. hét – 3. edzés

- 8x100m lendületes futás (70-80%) – közte 1-1,5 perc pihenő
- 10 perc nyújtás, stretching a végén

Hogyan tovább?

Jön a hétvége, szóval most lesz egy kis idő, hogy kipihend a héten összegyűlt fáradalmakat. Ha van rá lehetőséged, akkor edzés után menj el uszodába, ússz egy pár hosszt, ülj be a gyógy melegvízbe, meg szaunázhatsz is egy kicsit. Ez jól fog tenni izmaidnak, felgyorsul az anyagcsere és hétfőn újult erővel kezded a hetet.

A következő edzés hétfőn 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 – 3. 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 – 3. 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:.....	4
Hogyan tovább?	5
Szerzői jogok.....	6
Tartalom.....	7