

## 6 hetes futó edzésterv

### 2. hét – 1. 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

## 2. hét – 1. 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

## 2. hét – 1. 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 abbahagyd 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

## 2. hét – 1. edzés

### 2.hét – 1. edzés

Túl vagyunk az első héten. Már több mint 10km-t megtettél, elkezdtük a technikád javítani, amit ezen a héten is folytatni fogunk. Ez a hét már kicsit keményebb lesz, mivel több km-t fogsz megtenni, illetve a tempón is fogunk gyorsítani. Lássuk akkor a mai edzést!

### A mai edzés leírása:

**Ajánlott edzésnap:** hétfő

**Edzés típusa:** résztávós edzés

**Edzés intenzitása:** 50-70% - könnyű

**Edzés terjedelme:** 5500m, 45-60 perc

**Edzés felépítése, gyakorlatok:**

- 2000m könnyű bemelegítő futás (40-50%)
- 5-8 perc intenzív nyújtás

# 6 hetes futó edzésterv

## 2. hét – 1. edzés

- 10x200m (vagy 1 perc) lendületes futás (70-80%-ra) – az ismétlések között 1 perc pihenő, ahol rázd le a lábad, végezz könnyű nyújtó gyakorlatokat. Cél, hogy a pulzus visszamenjen.
- 5x100m gyors futás (80-90%) – közte fél perc pihenő
- 1000m levezető futás (30-40%)
- 10 perc nyújtás, stretching a végén

## Hogyan tovább?

Ez egy nagyon jó gyorsító edzés volt, aminek eredményeként a mozgásod egy új dimenzióba lépett. Ha megszokod a gyorsabb futást, még jobban fogsz haladni és könnyedebben fogsz futni. A következő edzés szerdán lesz, addig is jó pihenést kívánok!



Baráti üdvözlettel, a sikereid elkötelezett híve:

**Csont Attila**

*Az alakformálás és önbizalomfejlesztés hazai specialistája*

## 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

## 2. hét – 1. 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
2. hét – 1. edzés .....	4
A mai edzés leírása: .....	4
Hogyan tovább? .....	5
Szerzői jogok.....	6
Tartalom.....	7