

6 hetes futó edzésterv

3. 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

3. 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

3. 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 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

3. hét – 1. edzés

3.hét – 1. edzés

Elkezdtek a 3 hetet is, már 1 hónap sincs hátra a program végéig. Ha az elmúlt két hetet becsületesen megcsináltad, akkor már most tapasztalhatod, hogy javult a mozgástechnikád, elkezdted gyorsulni és az állóképességed is szépen fejlődik.

A mai edzésen úgynevezett résztávokat fogunk csinálni, ami azt jelenti, hogy bizonyos távot lefutsz, aztán megállsz pihenni, majd következő táv következik, majd újabb pihenő.

Ennek a lényege, hogy kimozdulj a komfort zónádból, ne ragadj be a megszokott közepes futótempóba, mert egy idő után sehova nem fogsz fejlődni. Szóval rövid távokat fuss, de azt gyorsan, majd közben pihenj 1 perceket. Na de akkor lássuk a mai menüt:

A mai edzés leírása:

Ajánlott edzésnap: hétfő

Edzés típusa: résztávos

Edzés intenzitása: 60-80% - közepesen nehéz

Edzés terjedelme: 6.600m a sebességedtől függően, 45-60 perc

6 hetes futó edzésterv

3. hét – 1. edzés

Edzés felépítése, gyakorlatok:

- 2000m bemelegítő futás (40-60%)
- 5-8 perc intenzív nyújtás
- 400m gyors – 1 perc pihenő – 200m gyors – 1 perc pihenő
- ebből 6 teljes sorozat
- 1000m könnyű levezető futás
- 10 perc nyújtás, stretching a végén

6 hetes futó edzésterv

3. hét – 1. edzés

Hogyan tovább?

Ezzel az edzéssel ismét fejlesztettük a gyorsaságod, illetve az állóképességed. A következő, szerdai edzésen egy másik jellegű edzésformával fogsz megismerkedni, de nem lövöm le a poént.

Egy apró megjegyzés: az edzésen túl figyelj oda a folyadékbevitelre, mivel egy edzés alkalmával egy bő litert ki lehet izzadni. Ilyenkor felesleges örülnöd, hogy fogytál egy kilót, mivel ezzel csak folyadékot veszítettél, amit viszont pótolnod kell. Ha van lehetőséged, akkor akár edzés közben igyál egy-egy kortyot, ha nincs lehetőséged, akkor futás után 5 percen belül igyál pár kortyot.

Szerdán újra találkozunk!

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

3. 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
3.hét – 2. edzés.....	4
A mai edzés leírása:.....	4
Hogyan tovább?	6
Szerzői jogok.....	7
Tartalom.....	8