



3 km edzésterv

Kezdő Lépések

1. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap
	KEDD	1 km séta + 500 m könnyű kocogás + 1 km séta.
	SZERDA	Erősítő edzés (15 perc, saját testsúlyos gyakorlatok: guggolás, plank, fekvőtámasz).
	CSÜTÖRTÖK	1 km séta + 2 x 500 m kocogás, közöttük 2 perc séta.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	1 km séta + 1 km kocogás + 1 km séta.
	VASÁRNAP	Könnyű séta a szabadban (30 perc).
2. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	1 km séta + 2 x 750 m kocogás, közöttük 2 perc séta.
	SZERDA	Erősítő edzés (20 perc: guggolás, plank, térdhúzás).
	CSÜTÖRTÖK	1 km séta + 1 km kocogás + 1 km séta.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	1 km séta + 1,5 km kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta (30-40 perc).
3. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	1 km séta + 2 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (20 perc: guggolás, kitörés, plank).
	CSÜTÖRTÖK	1 km séta + 1,5 km kocogás + 1 km séta.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	2 km kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta vagy játékos mozgás (40 perc).
4. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	1 km séta + 2,5 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (25 perc: saját testsúlyos gyakorlatok).
	CSÜTÖRTÖK	1 km séta + 2 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	2,5 km kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta (40 perc).



5. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	1 km séta + 2 km kocogás + 500 m séta.
	SZERDA	Erősítő edzés (25 perc).
	CSÜTÖRTÖK	1 km séta + 3 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	3 km kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta vagy pihenő (40 perc).
6. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	1 km séta + 3 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (30 perc: saját testsúlyos gyakorlatok).
	CSÜTÖRTÖK	1 km séta + 2,5 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	3 km kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta a természetben (40 perc).

Ne feledd megosztani az eredményeidet az EDUSPORT Csoportban!
Hajrá!