



5,3 km edzésterv

Az Első Kihívás

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



5. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	2 km séta + 3,5 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (30 perc).
	CSÜTÖRTÖK	2 km séta + 3 km kocogás
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	2 km séta + 3,5 km kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta (40-45 perc).
6. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	2 km séta + 4 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (30 perc).
	CSÜTÖRTÖK	1,5 km séta + 4 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	5,3 km kocogás könnyű tempóban.
	VASÁRNAP	Könnyű séta a természetben (45 perc).

Ne feledd megosztani az eredményeidet az EDUSPORT Csoportban!
Hajrá!