



10,6 km edzésterv

A Kitartás Próbatétele

1. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap
	KEDD	3 km séta + 2 km könnyű kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (30 perc, saját testsúlyos gyakorlatok: guggolás, plank, fekvőtámasz).
	CSÜTÖRTÖK	2 km séta + 3 x 1 km kocogás, közöttük 2 perc séta.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	2 km séta + 3 km könnyű kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta (40-50 perc).
2. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	2 km séta + 4 x 1 km kocogás, közöttük 2 perc séta.
	SZERDA	Erősítő edzés (30 perc: guggolás, plank, kitörés).
	CSÜTÖRTÖK	2 km séta + 4 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	2 km séta + 5 km kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta vagy játékos mozgás (50 perc).
3. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	2 km séta + 5 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (35 perc).
	CSÜTÖRTÖK	2 km séta + 3 km kocogás + 2 km gyorsabb tempójú kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	6 km folyamatos kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta a természetben (50-60 perc).
4. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	2 km séta + 6 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (35 perc: saját testsúlyos gyakorlatok).
	CSÜTÖRTÖK	2 km séta + 5 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	7 km folyamatos kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta vagy játékos mozgás (60 perc).



5. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	2 km séta + 7 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (40 perc).
	CSÜTÖRTÖK	2 km séta + 6 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	8 km folyamatos kocogás.
	VASÁRNAP	Könnyű séta (60-70 perc).
6. hét	HÉTFŐ	Pihenőnap.
	KEDD	2 km séta + 8 km kocogás.
	SZERDA	Erősítő edzés (40 perc).
	CSÜTÖRTÖK	2 km séta + 7 km kocogás.
	PÉNTEK	Pihenőnap.
	SZOMBAT	10,6 km kocogás könnyű tempóban.
	VASÁRNAP	Könnyű séta a természetben (70 perc).

Ne feledd megosztani az eredményeidet az EDUSPORT Csoportban!
Hajrá!