

EDZÉSTERV kezdőknek

edzéstervek



- ▶ **Teljesen kezdőnek**, aki nem sportolt soha, esetleg csak nagyon régen... Ennek a programnak a segítségével képes leszel arra, hogy fél év múlva 5 km-t gond nélkül, kényelmes tempóban lefussál.
- ▶ **Minden edzésterv** alapja a rendszeresség, ha hétről-hétre képes vagy elvégezni edzéseidet, a siker nem marad el. De ne ess abba a hibába, hogy feladod terveidet, ha bármilyen ok miatt néhány edzés kihagyására kényszerülsz. Ez nem jó, de mindenkivel meg-esik, lesz időd bepótolni az elmulasztottakat.
- ▶ **Ha elmúltál harminc éves**, mindenképpen ajánljuk, hogy először vegyél részt egy terheléses vizsgálaton.
- ▶ **Ez az edzésterv heti** háromszori mozgást feltételez, a napokat szabadon megválaszthatod, de az ideális az, ha nem egymás után következnek. Három hetes ciklusokban gondolkodunk, az elvégzett munkának időre van szüksége, hogy beépüljön a szervezetedbe. Egy futónak tőnie kell a monotonitást!
- ▶ **Könnyű futáson** azt értjük, hogy képes vagy gond nélkül beszélgetni a mozgás közben.

