

## Edzésterv – 5km

Az alábbi 6 hétre szóló edzéstervvel eljuthatsz az 5km-es táv teljesítéséig. Azonban, ha jobbnak érzed, szabad át a tervet saját tudásodnak és erőnlétednek megfelelően. Konzultálj orvosoddal, futókkal, vagy fordulj hozzánk bizalommal!

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>1. hét</b>	Pihenés	8x: 1 perc futás, 2 perc séta	Pihenés	12x: 1 perc futás, 1 perc séta	Mozgás vagy pihenés	Pihenés	4x: 2 perc futás, 3 perc séta
<b>2. hét</b>	Pihenés	5x: 2 perc futás, 2 perc séta	Pihenés	4x: 3 perc futás, 4 perc séta	Mozgás vagy pihenés	Pihenés	5x: 4 perc futás, 3 perc séta
<b>3. hét</b>	Pihenés	4x: 5 perc futás, 3 perc séta	Pihenés	4x: 6 perc futás, 3 perc séta	Mozgás vagy pihenés	Pihenés	5x: 6 perc futás, 2 perc séta
<b>4. hét</b>	Pihenés	4x: 7 perc futás, 2 perc séta	Pihenés	3x: 8 perc futás, 2 perc séta	Mozgás vagy pihenés	Pihenés	2x: 10 perc futás, 4 perc séta
<b>5. hét</b>	Pihenés	3x: 9 perc futás, 2 perc séta	Pihenés	3x: 10 perc futás, 2 perc séta	Mozgás vagy pihenés	Pihenés	2x: 13 perc futás, 1 perc séta
<b>6. hét</b>	Pihenés	2x: 15 perc futás, 1 perc séta	Pihenés	3x: 9 perc futás, 1 perc séta	Mozgás vagy pihenés	Pihenés	<b>5 km-es futás</b>

Forrás: edzesonline.hu

