

## Kezdő futó edzésterv

Hét	Edzésterv	Ismétlés	Időtartam
1.	1 perc futás, 2 perc séta	5	15 perc
2.	1 perc futás, 2 perc séta	5	15 perc
3.	1 perc futás, 1 perc séta	8	16 perc
4.	1 perc futás, 1 perc séta	8	16 perc
5.	2 perc futás, 2 perc séta	4	16 perc
6.	2 perc futás, 1 perc séta	5	15 perc
7.	2 perc futás, 1 perc séta, 3 perc futás, 2 perc séta	2	16 perc
8.	3 perc futás, 2 perc séta	3	15 perc
9.	3 perc futás, 1 perc séta	4	16 perc
10.	4 perc futás, 2 perc séta	3	18 perc
11.	5 perc futás, 2 perc séta	2	14 perc
12.	7 perc futás, 2 perc séta	2	18 perc
13.	10 perc futás, 2 perc séta, 5 perc futás, 5 perc séta	1	22 perc
14.	15 perc futás, 6 perc séta	1	21 perc
15.	5 perc futás, 1 perc séta	4	24 perc
16.	6 perc futás, 1 perc séta	3	21 perc
17.	7 perc futás, 2 perc séta	3	27 perc
18.	10 perc futás, 2 perc séta, 12 perc futás, 4 perc séta	1	28 perc
19.	9 perc futás, 1 perc séta	3	30 perc
20.	15 perc futás, 2 perc séta, 5 perc futás, 2 perc séta, 5 perc futás, 2 perc séta	1	31 perc
21.	9 perc futás, 2 perc séta	3	33 perc
22.	12 perc futás, 2 perc séta	2	28 perc
23.	14 perc futás, 2 perc séta	2	32 perc
24.	18 perc futás, 2 perc séta, 10 perc futás, 4 perc séta	1	34 perc

**Edzésnapok száma:** heti 2-3 alkalom, minden edzésnap után legalább egy pihenőnap beiktatásával

**Futás előtt:** bemelegítés (átmozgató és bemelegítő gyakorlatok, nyújtás majd 2-3 perc bevezető séta)

**Futás után:** levezetés (2-3 perc levezető séta, majd nyújtás)