

A felkészítő videókat az eletmod.spar.hu oldalon, vagy a **SPAR** YouTube-csatornáján nézhetitek meg.

3. hét



ERŐSÍTÉS

- Térdfelhúzás plankben, jobb könyök, orr, bal könyök **5-5x**
- Lábemelés párnával, hason fekvésben **15x**
- Oldalsó kitérések **10-10 db**



NYÚJTÁS

- Térd nyitás és zárás guggolásban **10-10x**
- Oldalsó félguggolás aktívan **1-1 perc**
- Kis híd tartás **3 x 1 perc**
- Gerinccsavarás dinamikusan **2 perc**



FUTÁS

- 1 **800 m futás, 100 m séta**, melyből csinálj **7 kört!**
A tempó legyen lendületes, a séta pedig séta.
A légzés orron be, szájon ki – ehhez mérd a tempót!
- 2 Ma **8 km** futás következik. Sétálhatsz is közben, hogy megnyugodjon a légzésed. A tempó legyen kényelmes, a be- és kilégzés lehetőleg orron át történjen, minél hosszabban – ehhez mérd a tempót!
- 3 A mai napon maximális sprint vár rád lejtőn felfelé **50 méteren!** Ebből **10 sorozatot** végezz el. A sprintek között tarts 2 perc pihenőt, amíg visszasétálsz a rajthoz.

Így oszd be a heti edzésterved!

A legjobb motiváció az elvégzett edzés.
Pipálj, ha kész vagy a napi feladatokkal!

PRO TIPP

A versenyen majd abban a futócipőben indulj, amit edzésekre használsz és már jól bejárattad.

Ha marad idő és energiád, mindenképp iktass be egy kis nyújtást a hétvégédbe!



Felfrissíti a heti edzésekben megedződött izmaidat.

HÉTFŐ

- BEMELEGÍTÉS
1. FUTÁS
- LEVEZETÉS

KEDD

- ERŐSÍTÉS

SZERDA

- BEMELEGÍTÉS
2. FUTÁS
- LEVEZETÉS

CSÜTÖRTÖK

PIHENŐ-NAP

PÉNTEK

- BEMELEGÍTÉS
3. FUTÁS
- LEVEZETÉS

SZOMBAT

- NYÚJTÁS