

5 hetes edzésterv minta

Hét/Nap	Hétfő (Erősítő A)	Kedd (Séta)	Szerda (Erősítő B)	Csütörtök (Pihenő)	Péntek (Kardió)	Szombat (Opc. Jóga)	Vasárnap (Pihenő)
1. hét	A	séta	B	pihenő	kardió	jóga/mobili záció	pihenő
2. hét	A	séta	B	pihenő	kardió	jóga/mobili záció	pihenő
3. hét	A	séta	B	pihenő	kardió	jóga/mobili záció	pihenő
4. hét	A	séta	B	pihenő	kardió	jóga/mobili záció	pihenő
5. hét	A (deload)	séta	B (deload)	pihenő	kardió (alacsony)	jóga/mobili záció	pihenő