

8-tjedni početnički program

Znojenje nas čisti iznutra. Ono dolazi iz mjesta do kojih tuš ne dopire :))

	pon	uto	sri	čet	pet	sub	ned
1. tjedan	1' hodanja + 1' trčanja ukupno 20'	hodanje ukupno 30'	1' hodanja + 1' trčanja ukupno 20'	hodanje ukupno 30'	1' hodanja + 1' trčanja ukupno 20'	1' hodanja + 1' trčanja ukupno 20'	odmor
2. tjedan	2' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	3' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	4' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	4' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	odmor
3. tjedan	5' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	5' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	6' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	6' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	odmor
4. tjedan	8' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	9' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	10' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	11' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	odmor
5. tjedan	12' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	13' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	14' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	15' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	odmor
6. tjedan	16' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	17' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	18' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	19' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	odmor
7. tjedan	20' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	20' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	22' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	24' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	26' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	odmor
8. tjedan	27' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	20' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	28' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	hodanje ukupno 30'	29' trčanja + 1' hodanja ukupno 30'	30' trčanja	odmor

Za toplih dana trčati ujutro ili predvečer, birati hlad (park, šuma), nositi kapu, sunčanu zaštitu, naočale...

Povremeno se trening može zamijeniti s 30-45 minuta bicikla, rolanja, plivanja...

Trčanjem se jačaju kosti, ali svejedno treba dodatno unositi 1000mg kalcija dnevno (1500mg za starije od 50 godina)

Bez obzira na brzi razvoj sposobnosti, program treba odraditi postupno. Nakon programa ima dosta vremena za povećanje i daljnji napredak.

Zato ne treba žuriti jer preskakanje razvojnih faza često puta vodi ozljeđivanju i gubitku volje.

Očekujte loše dane, uvijek ih ima... Ali sljedeći trening je često puta bolji od prethodnog!