



 **HIITRAZE**

5-tjedan

Plan za mršavljenje

Trčanje

Nema opreme



Plan Uvođenje

Trčanje je odličan način za mršavljenje. Razumijevanje najefikasnijih načina za pokretanje gubitka kilograma prije nego što započnete, pomažete vam da izbjegnute uobičajene greške - i dobijete vam rezultate koje želite.

Ova vježba je piramidalna vježba koja se kombinira pokretanje i hodanje i oblik je intervala treninga.

Ne zaboravite da se zagrijete i odaberete dinamiku u vašem zagrijavanju koji ciljaju svoje gluteve dok ćete raditi te puno tokom vježbanja.



Savjetuje se da se lično sastanku sa licenciranim zdravstvenim radnikom prije početka programa vježbanja. Sve su informacije u obrazovnim svrhama i ne namjerava dijagnosticirati ili liječiti medicinske ili zdravstvene uvjete.

Trčanje Za Mršavljenje

	Ponedjeljak	Srijeda	Petak
1. sedmica	Hodajte 20 minuta	Šetnja 30 minuta	Hoda 40 minuta
2. sedmica	Trčanje 1 minut Hodajte 2 minute Ponovite 10 puta	Trčanje 1 minut Hodajte 2 minute Ponovite 10 puta	Trčanje 1 minut Hodajte 2 minute Ponovite 10 puta
3. sedmica	Trčite 2 minute Hoda 1 minutu Ponovite 10 puta	Trčite 3 minute Hoda 1 minutu Ponovite 7 puta	Trčanje 4 minute Hoda 1 minutu Ponovite 6 puta
4. sedmica	Trčanje 5 minuta Hoda 1 minutu Ponovite 5 puta	Trčanje 5 minuta Hoda 1 minutu Ponovite 5 puta	Trčite 6 minuta Hoda 1 minutu Ponovite 4 puta
5. sedmica	Trčite 8 minuta Hoda 1 minutu Ponovite 3 puta	Trčite 9 minuta Hoda 1 minutu Ponovite 2 puta	Trčite 10 minuta Hoda 1 minutu Ponovite 2 puta



**Pronađi još Planova
treninga na hitraze!**

hiitraze.com

© 2025 Gomobee Ltd Malta, Inc. Sva prava zadržana.