

Couch Potato to 10k

Hafta 1:

3 GUN AKTIVITE- 30 DAKIKA HAFIF YURUYUS PAZAR, SALI VE CUMA.

Hafta 2:

4 GUN AKTIVITE – 30 DAKIKA HAFIF YURUYUS PAZAR, SALI, VE PERSEMBE. CUMARTESI GUNU: 10 DAKIKA YURUYUS, 3 DAKIKA JOG, 7 DAKIKA YURUYUS, 3 DAKIKA JOG, 7 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 3:

4 GUN AKTIVITE – PAZAR, SALI, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 8 DAKIKA YURUYUS, 5 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS, 5 DAKIKA JOG, 7 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 4:

4 GUN AKTIVITE – PAZAR, SALI, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 6 DAKIKA YURUYUS, 7 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS, 6 DAKIKA JOG, 6 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 5:

4 GUN AKTIVITE – PAZAR, SALI, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 10 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS, 5 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 6:

4 GUN AKTIVITE – PAZAR, SALI, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 10 DAKIKA JOG, 2 DAKIKA YURUYUS, 8 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 7:

4 GUN AKTIVITE – PAZAR, SALI, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 20 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 8:

4 GUN AKTIVITE – PAZAR VE PERSEMBE GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 20 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS. SALI VE CUMARTESI GUNU: 5 MIN YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 9:

4 GUN AKTIVITE – PAZAR, SALI, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 10:

5 GUN AKTIVITE – PAZAR, SALI, CARSAMBA, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 11:

5 GUN AKTIVITE – PAZAR GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 30 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS. SALI, CARSAMBA, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 12:

5 GUN AKTIVITE – PAZAR GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 35 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS. SALI, CARSAMBA, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 13 – 14:

5 GUN AKTIVITE – PAZAR GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 40 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS. SALI, CARSAMBA, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Hafta 15 – 19:

5 GUN AKTIVITE – PAZAR GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 45 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS. SALI, CARSAMBA, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.

Yaris Haftasi:

5 GUN AKTIVITE – PAZAR GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 30 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS. SALI, CARSAMBA, PERSEMBE VE CUMARTESI GUNU: 5 DAKIKA YURUYUS, 25 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS. YARISTAN 2 GUN ONCE: DINLENME. YARISTAN ONCEKI GUN: 5 DAKIKA YURUYUS, 10 DAKIKA JOG, 5 DAKIKA YURUYUS.