














Intervalgang for begyndere

Uge 1-4

Dit navn: _____

AKTIV	Aktuel gåtur	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	24 minutter eller ca. 2 km	 Tid: _____			 Tid: _____			
Uge 2	30 minutter eller ca. 2,5 km	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 3	36 minutter eller ca. 3,0 km	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 4	42 minutter eller ca. 3,5 km	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	

I alle ture veksles der mellem 3 minutters rolig gang og 3 minutters hurtig gang.