

GANGPROGRAM 4 UGER

Det er altid godt at gå hver eneste dag, men det kan være en god idé at have et fast program for nogle planlagte gåture, hvor man gradvis øger hastighed og distance.

Dette program starter meget let med 3 korte gåture pr. uge. I fjerde uge kommer du op på at gå en halv time 4 gange om ugen.



	<u>MANDAG</u>	<u>TIRSDAG</u>	<u>ONSDAG</u>	<u>TORS DAG</u>	<u>FREDAG</u>	<u>LØRDAG</u>	<u>SØNDAG</u>
<u>UGE 1</u>	10 min Gå i normalt tempo		10 min Gå i normalt tempo			10 min Gå sidste 5 minutter i et hurtigt tempo	
<u>UGE 2</u>	15 min Gå i normalt tempo		15 min Gå i normalt tempo			15 min Gå sidste 5 minutter i et hurtigt tempo	
<u>UGE 3</u>	20 min Gå i normalt tempo		20 min Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo		20 min Gå i normalt tempo	20 min Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo	
<u>UGE 4</u>	30 min Gå i normalt tempo		30 min Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo		30 min Gå i normalt tempo	30 min Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo	