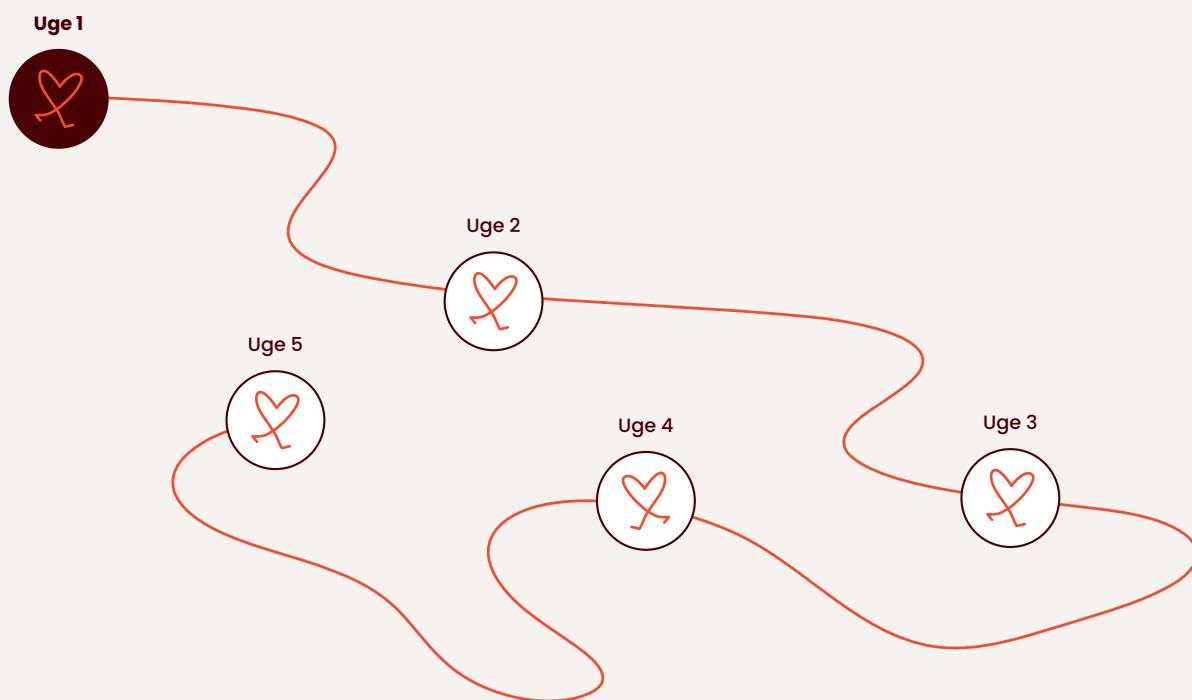


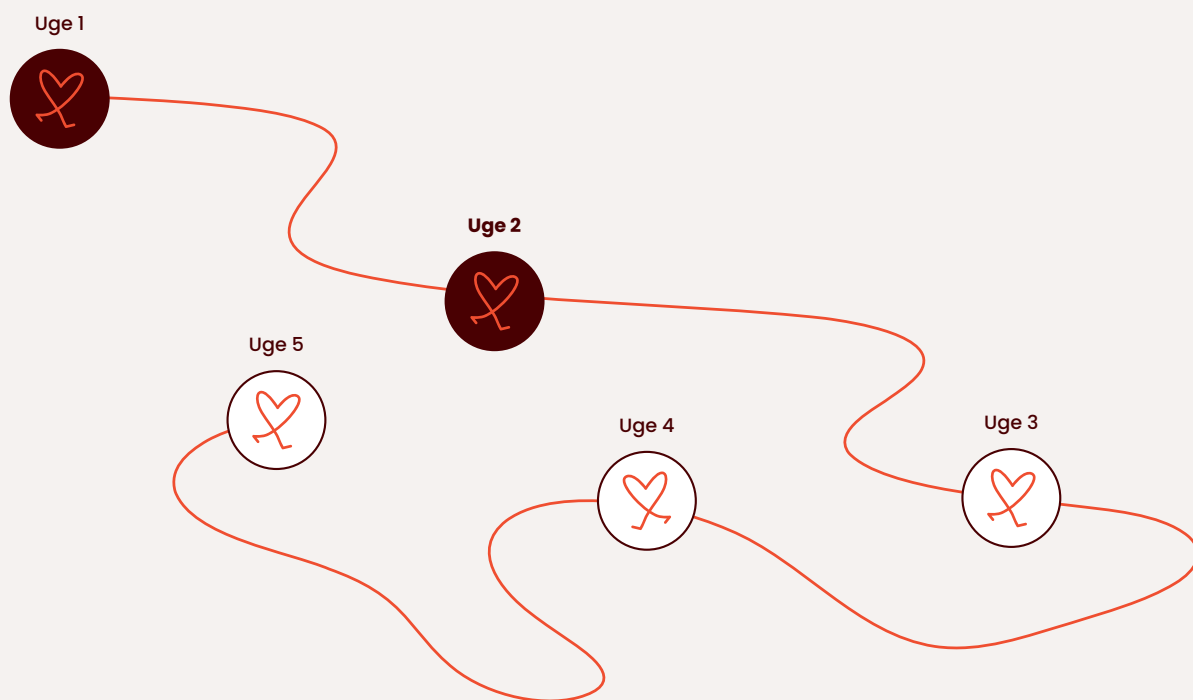
Gåprogram 0-1 km på 5 uger

Uge 1			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	5 min.	Vi starter med en kort gåtur, som skal vænne dine led og muskler til at komme ud at gå. Find et tempo du finder behageligt.	
Tirs.			
Ons.	5 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde din gåtur. Har du brug for en pause, kan du stop i ca. 30 sek.	
Tors.			
Fre.	5 min.	Nyd turen i et tempo, hvor du har det godt.	
Lør.			
Søn.	7 min.	God tur! Husk at hvert skridt tæller for din sundhed.	
I alt	22 min.	Tillykke du har nu taget det første skridt mod en mere aktiv hverdag.	



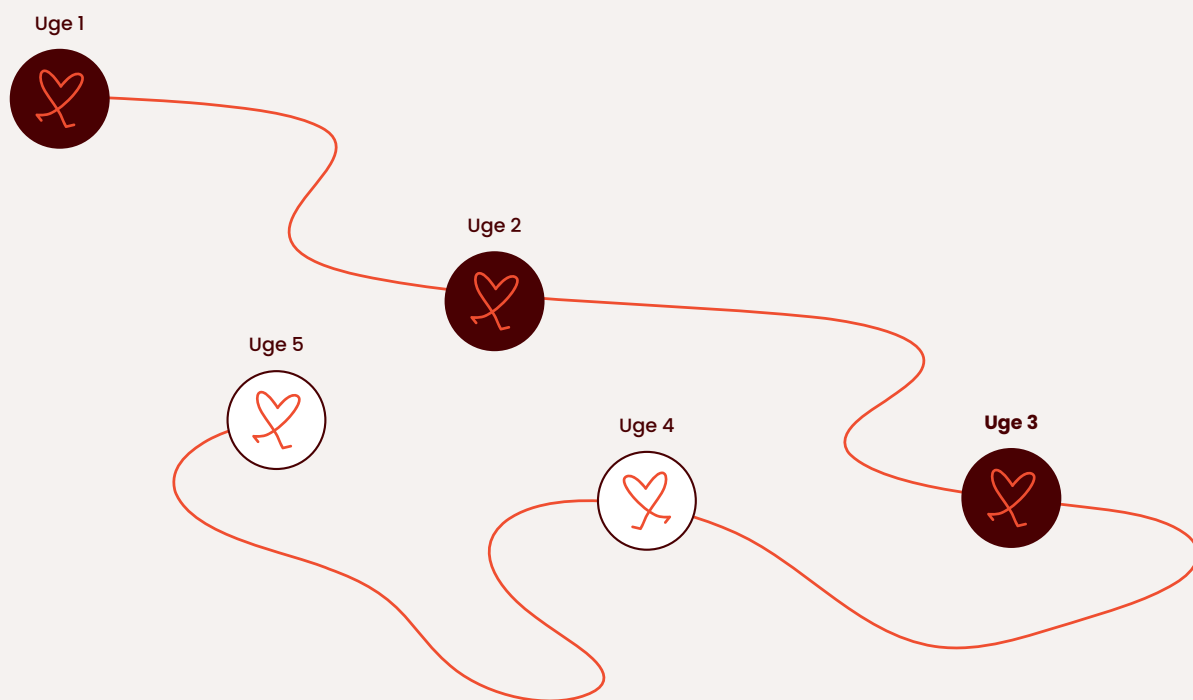
Gåprogram 0-1 km på 5 uger

Uge 2			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	6 min.	Find et tempo du syntes der behageligt og hvor du kan nyde dine ture.	
Tirs.			
Ons.	6 min.	Godt arbejde!	
Tors.			
Fre.	6 min.	Hvert skridt og hvert aktivt minut tæller for din sundhed.	
Lør.			
Søn.	8 min.	Gå i dit eget tempo, hvor du har overskud på hele turen.	
I alt	26 min.	Styrken i dine ben er vigtige for din udholdenhed og dit tempo. Lav derfor lidt styrkende træning for musklerne. Du kan fx fire gange i denne uge rejse og sætte dig fra en stol 3x10 gange.	



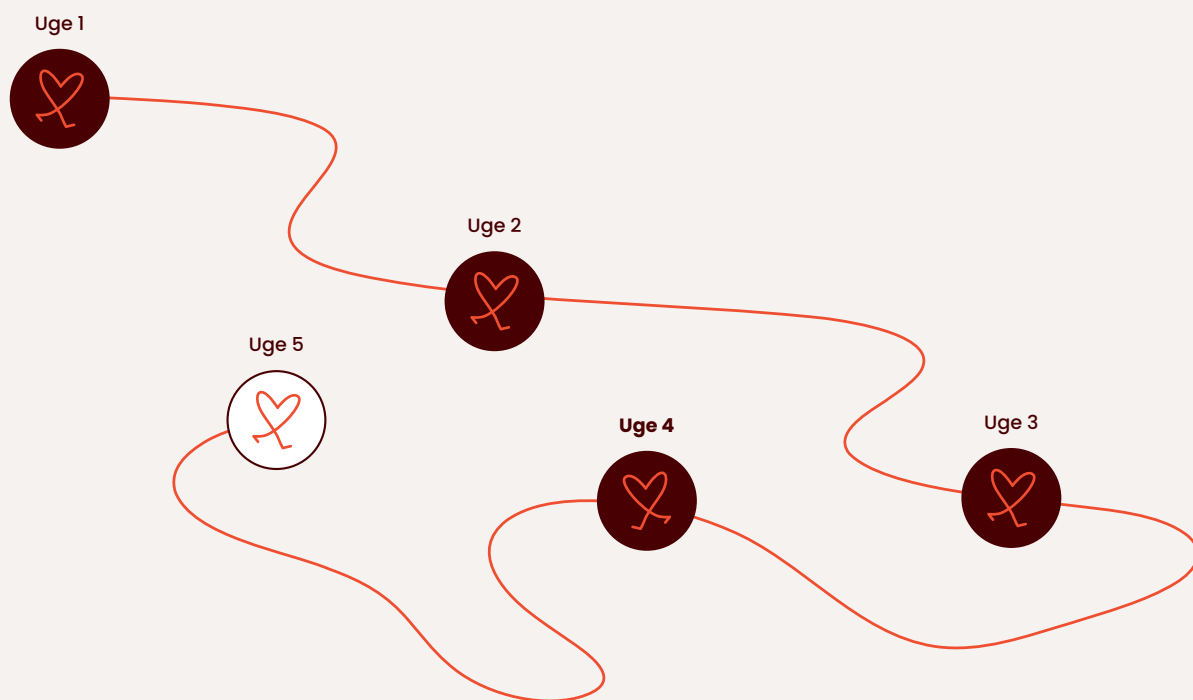
Gåprogram 0-1 km på 5 uger

Uge 3			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	7 min.	I dag kan du på din tur tilføje lidt styrkende træning for dine muskler. Gå fx op af trapper eller lav nogle knæbøjninger på vejen.	
Tirs.			
Ons.	7 min.	Prøv at se om du i 1 minut midt på turen kan sætte tempo lidt op.	
Tors.			
Fre.	7 min.	Husk at nyde din tur med det rette tempo. Prøv at lytte til de mange lyde der er omkring dig.	
Lør.			
Søn.	9 min.	Du er godt på vej.	
I alt	30 min.	Godt gået! Husk at rose dig selv for du stadig er i gang med programmet. Flot klaret.	



Gåprogram 0-1 km på 5 uger

Uge 4			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	8 min.	Gå denne tur i dit eget tempo, hvor du har overskud.	
Tirs.			
Ons.	8 min.	Prøv i denne uge at sætte dit tempo op i 1 minut på denne tur.	
Tors.			
Fre.	8 min.	Godt gået! Du er godt på vej til flere skridt og ture end før.	
Lør.			
Søn.	12 min.	Nyd turen og få øje på noget nyt. Brug dit overskud til at lægge mærke til nye ting på din tur.	
I alt	36 min.	Alle dine gåture er med til at booste din sundhed. Gang sænker blodtryk og øger det gode kolesterol.	



Gåprogram 0-1 km på 5 uger

Uge 5			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Hvert skridt og hvert aktivt minut tæller for din sundhed.			
Man.	10 min.	Nu er du tæt på dit mål og mangler kun den sidste uges gåture. Godt gået!	
Tirs.			
Ons.	10 min.	Prøv at se om du i 1 minut midt på turen kan sætte tempoet lidt op.	
Tors.			
Fre.	10 min.	Du er godt i gang. Hvert skridt du tager tæller for din sundhed.	
Lør.			
Søn.	17 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen. Hvis du har brug for en pause, kan du stoppe og tage ca. 30 sek. pause.	
I alt	47 min.	Flot klaret! Nu er du startet godt op og kan fortsætte med dine ture. Har du mod på at gå længere, så prøv det næste træningsprogram.	

