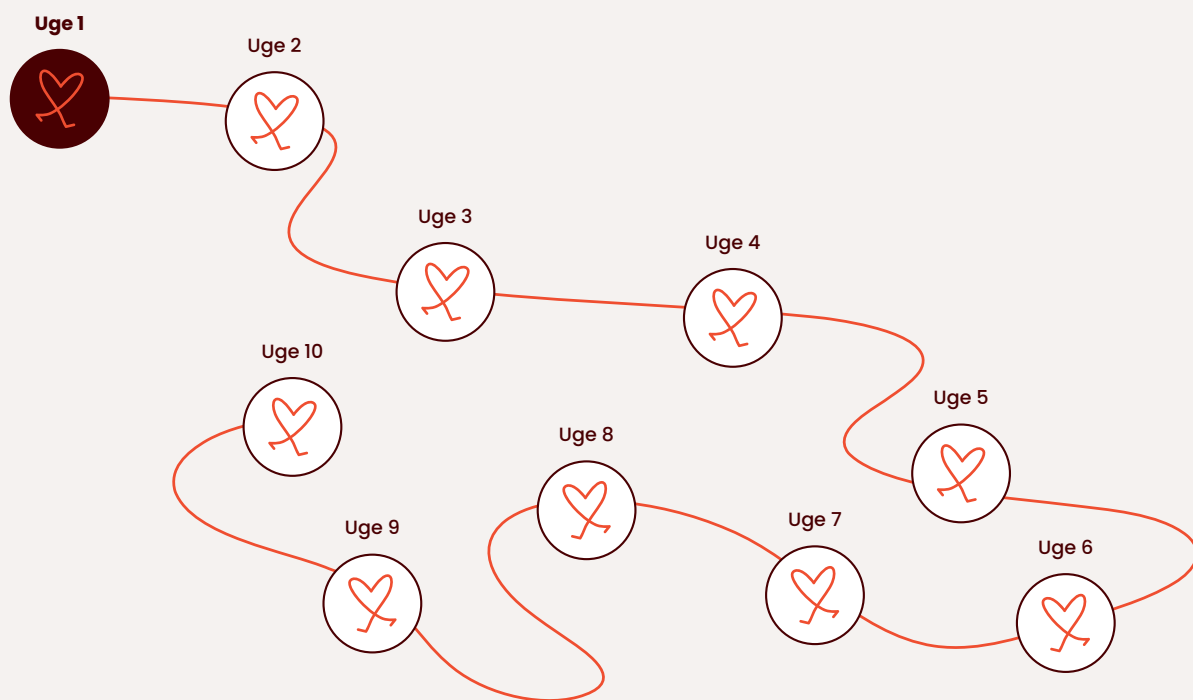


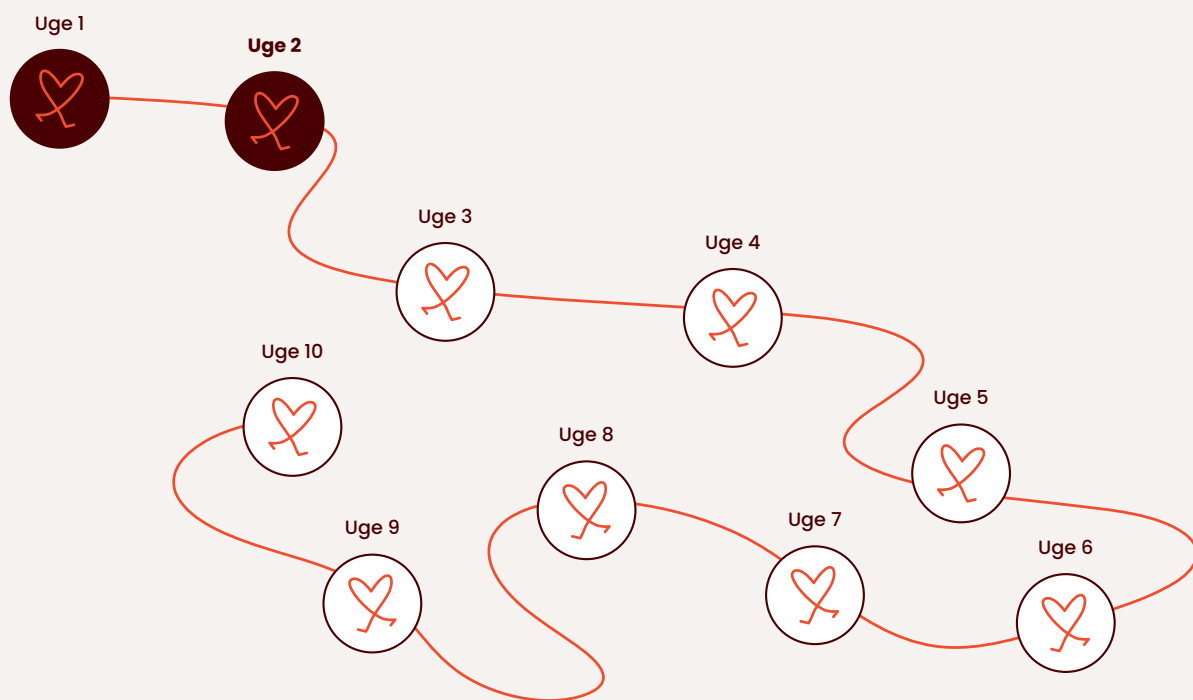
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 1			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
I starten handler det om, at du får en fast rytme, så gåturene bliver en fast del af din hverdag.			
Man.	10 min.	Det vigtigste er, at du kommer afsted, så du skal ikke tænke på dit tempo.	
Tirs.			
Ons.	10 min.	God tur - nyd det!	
Tors.			
Fre.	10 min.	Hvert skridt du tager gør en forskel for din sundhed. God tur.	
Lør.			
Søn.	13 min.	Gå i et roligt tempo hvor du kan nyde turen. Hold pauser, hvis du har behov for det.	
I alt	43 min.	Tillykke så er du i gang. Godt gået.	



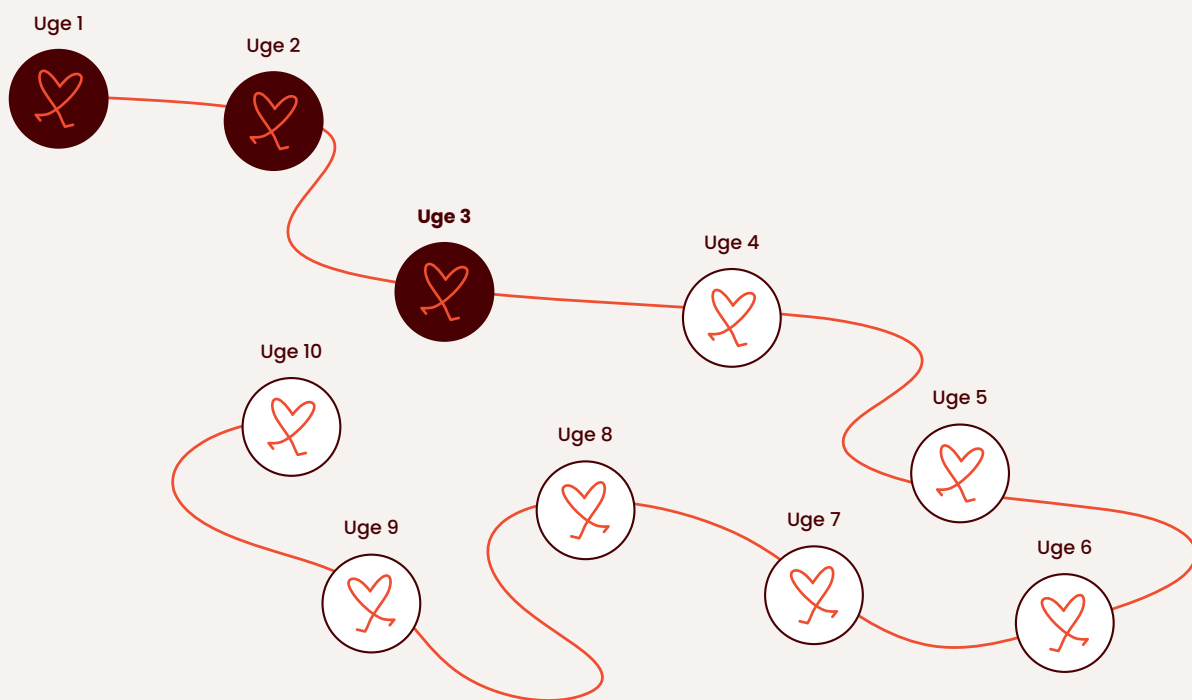
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 2			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	10 min.	En gåtur er en god start på ugen. Gå i et tempo der føles behageligt for dig.	
Tirs.			
Ons.	12 min.	Prøv i dag at sætte dit tempo op i 1 minut på denne tur.	
Tors.			
Fre.	14 min.	Alle minutter du bruger aktivt, er gode for dit hjerte.	
Lør.			
Søn.	16 min.	Nyd turen og få øje på noget nyt. Gå i et roligt tempo, så du kan lægge mærke til nye ting på din tur.	
I alt	52 min.	Flot klaret. Du har allerede gået længere end i sidste uge.	



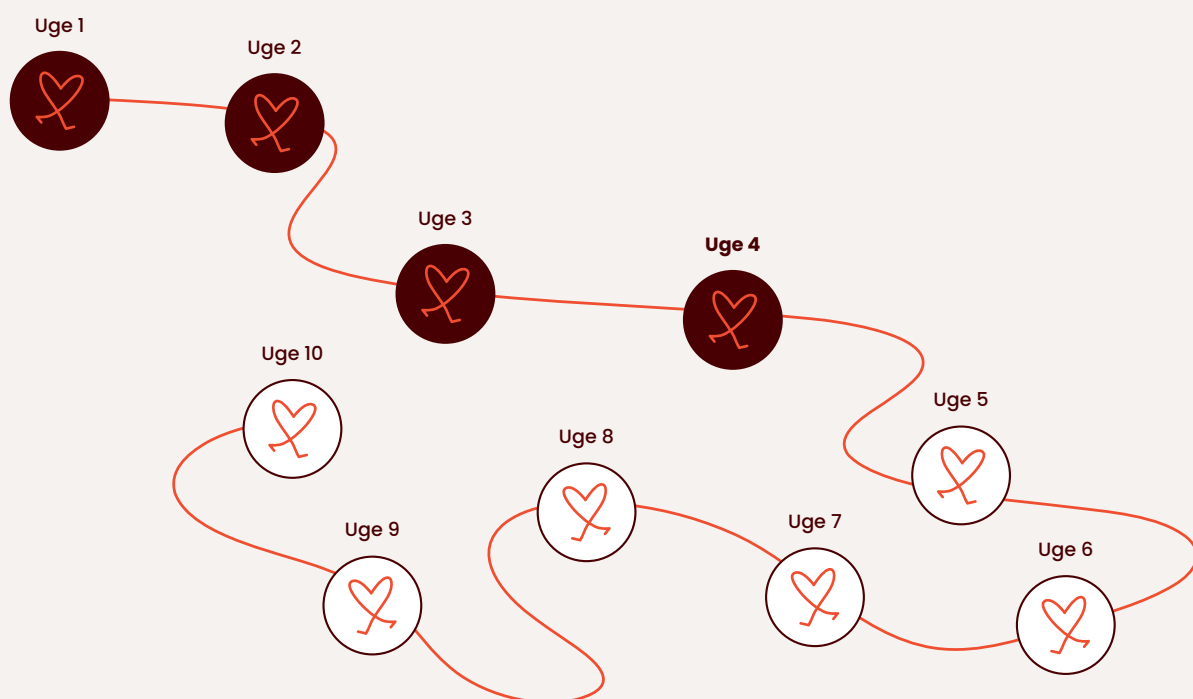
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 3			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
<p>Styrken i dine ben er vigtige for din udholdenhed og dit tempo. I den her uge skal du derfor lave lidt styrkende træning for musklerne.</p>			
Man.	12 min.	Få en god start på ugen - gå en tur i et tempo du synes er behageligt.	
Tirs.			
Ons.	14 min.	Prøv at se om du 2 gange på turen kan sætte tempoet lidt op i 1 minut.	
Tors.			
Fre.	16 min.	Gå turen i det tempo du selv ønsker. Måske skal du prøve at gå en anden rute end du plejer?	
Lør.			
Søn.	18 min.	Gå i et roligt tempo, hvor du kan nyde turen. Lav knæbøjninger i de sidste 2 minutter af turen.	
I alt	60 min.	Det er OK at holde pauser, hvis du har behov for det. Fortsæt de gode gåture.	



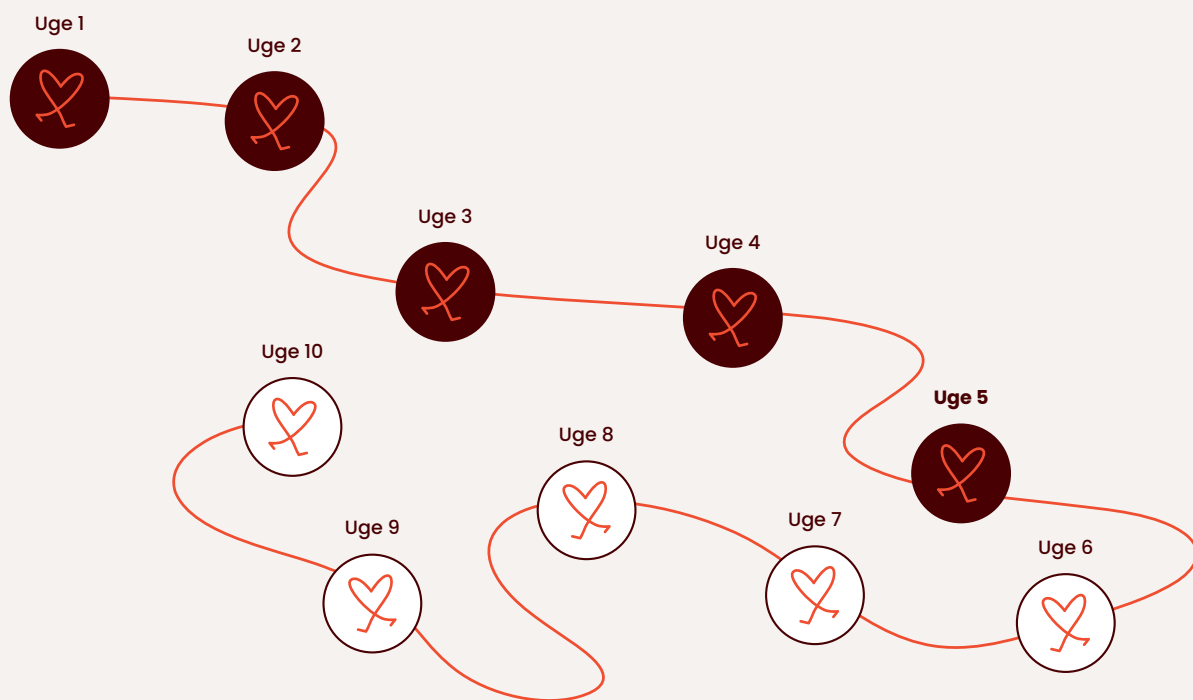
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 4			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	14 min.	Gå i dit eget tempo idag.	
Tirs.			
Ons.	16 min.	I dag kan du prøve at styrke dine arme undervejs på turen. Stop op og lav nogle armstrækkere. Du kan bruge en bænk eller et træ som støtte.	
Tors.			
Fre.	18 min.	Du er godt i gang - bliv ved med de gode vaner.	
Lør.			
Søn.	20 min.	Fokuser på at finde en god rytme på din gåtur, hvor du har overskud.	
I alt	68 min.	Du kan på din tur lave øvelser til at styrke dine muskler. Prøv at lave armstrækkere eller trappegang undervejs.	



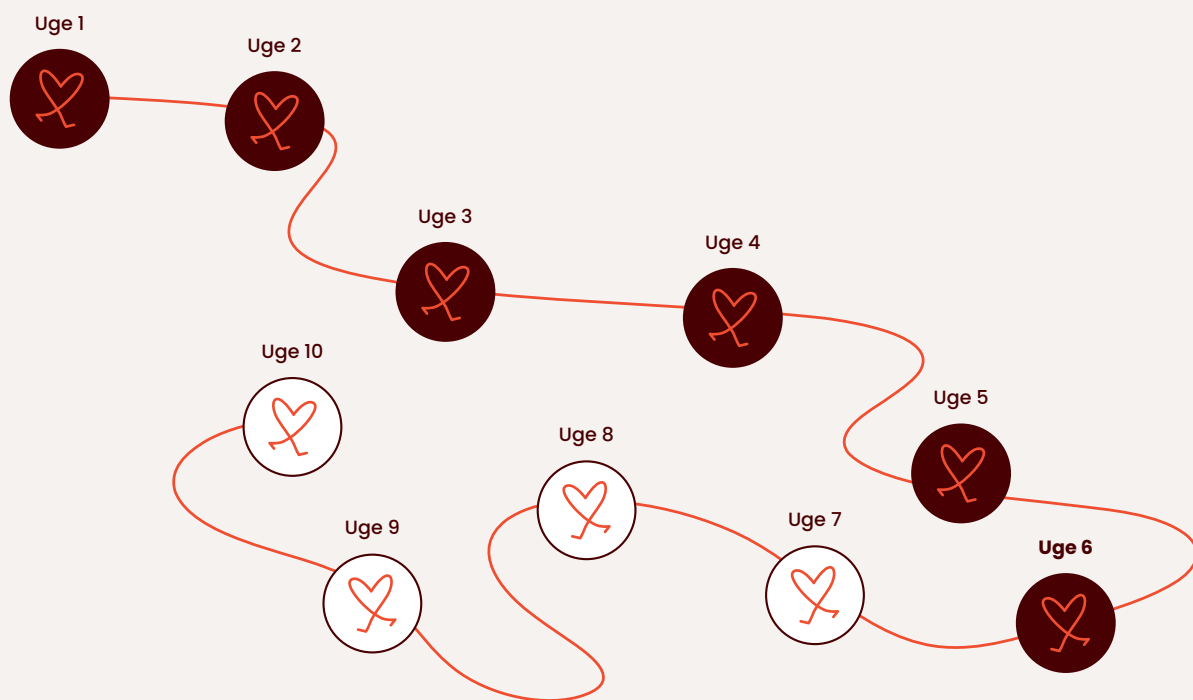
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 5			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	16 min.	God tur! Gå i et tempo, der er behageligt for dig.	
Tirs.			
Ons.	18 min.	Du kan prøve at lege lidt med dit tempo, så du 3-4 gange sætter dit tempo en smule op i 1 minut. Det er ok at du bliver let forpustet.	
Tors.			
Fre.	20 min.	Nyd turen og lyt til lydende omkring dig eller tag noget god musik eller en lydbog i ørerne.	
Lør.			
Søn.	22 min.	Gå i et roligt tempo, hvor du kan nyde turen. Hold pauser, hvis du har behov for det.	
I alt	76 min.	Tillykke du er nu halvvejs i programmet. Stærkt gået. Vi hepper på dig.	



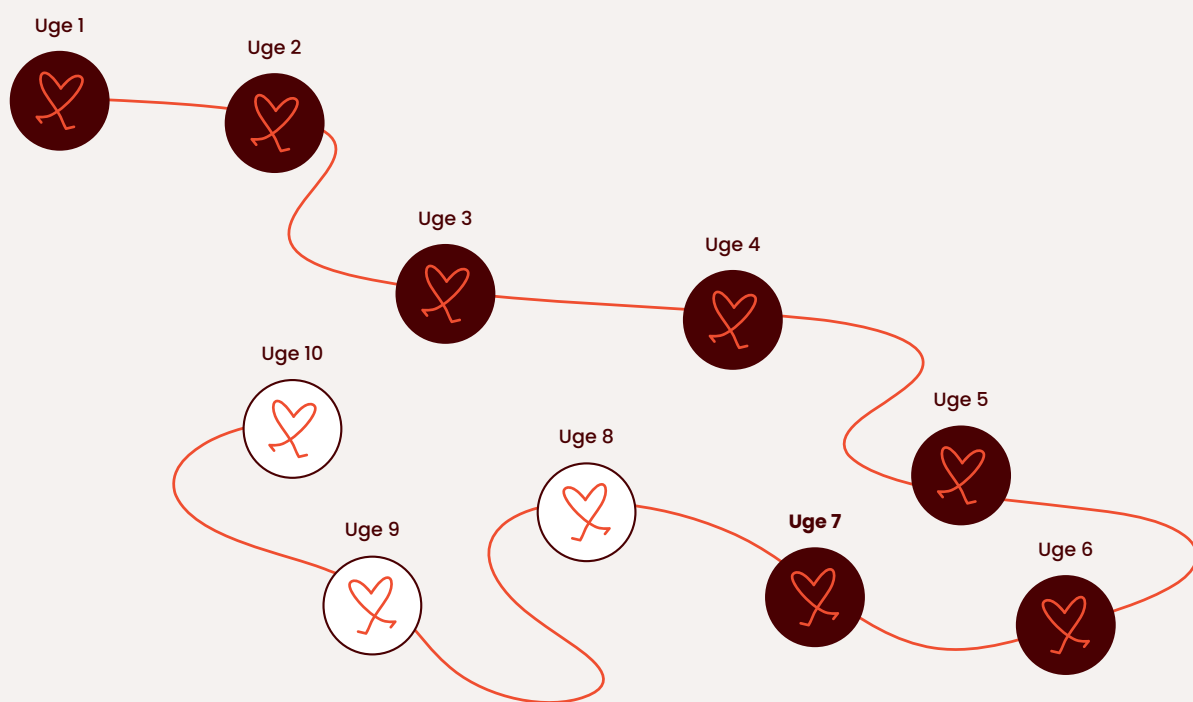
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 6			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	15 min.	Det vigtigste er, at du kommer afsted, så tænk ikke over dit tempo.	
Tirs.			
Ons.	20 min.	Vidste du at regelmæssig gåture på 20 min. om dagen forebygger hjerte-kar-sygdomme med 20%? God tur	
Tors.			
Fre.	15 min.	God tur. Overvej om du i dag skal gå en anden rute end du plejer.	
Lør.			
Søn.	30 min.	Find et tempo, hvor du har overskud.	
I alt	80 min.	Nu er du halvvejs i programmet og din muskler og sener er ved at vænne sig til at du går mere og mere. Så nu ændrer programmet sig. Hvis din krop begynder at føles træt og så tag uge 5 en gang mere.	



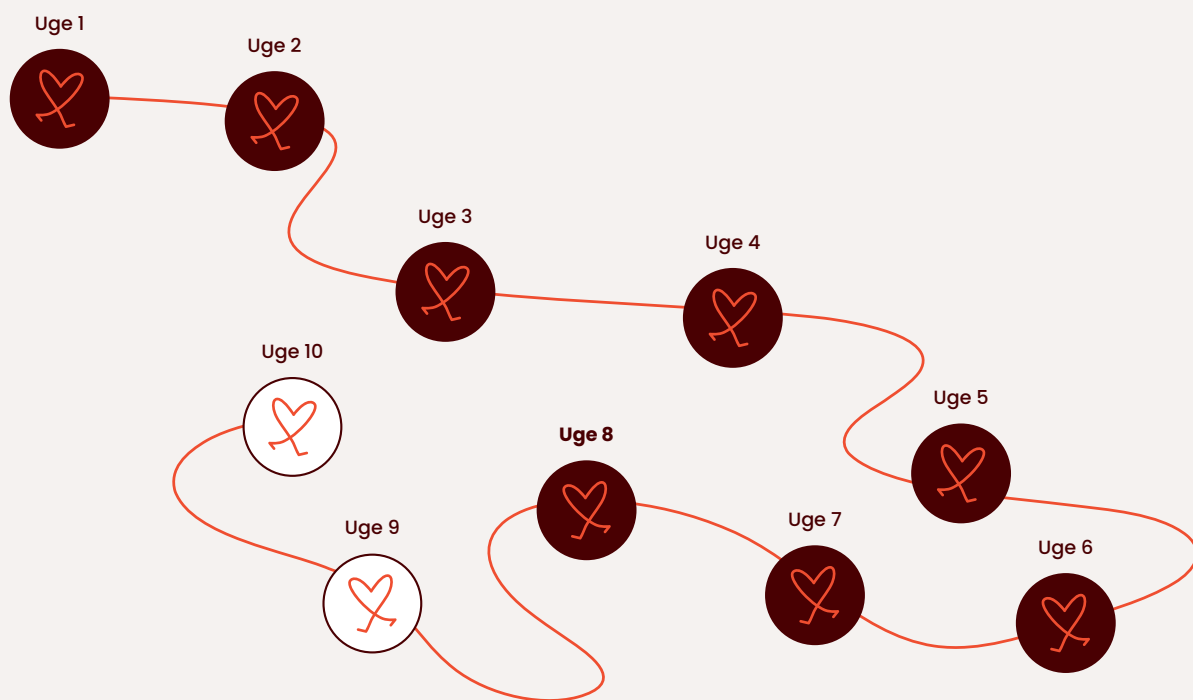
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 7			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	15 min.	I dag skal du gå i et tempo, du selv synes er behageligt.	
Tirs.			
Ons.	20 min.	Du kan prøve at lege lidt med dit tempo, så du 3-4 gange sætter dit tempo en smule op i 1 minut. Det er ok at du bliver let forpustet.	
Tors.			
Fre.	20 min.	Brug det sidste minut af turen på at få pulsen lidt op.	
Lør.			
Søn.	40 min.	Find et tempo med overskud.	
I alt	95 min.	Sådan – du har gået langt i denne uge, og du er virkelig godt på vej. Hvert aktivt minut tæller for din sundhed.	



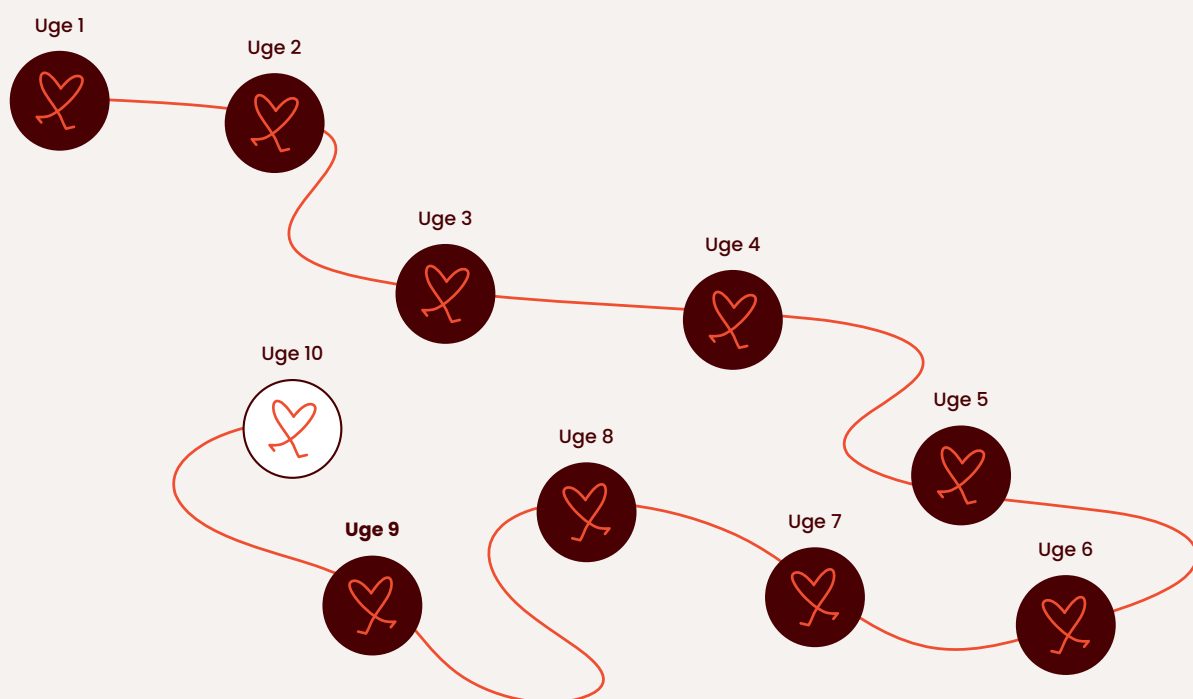
Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 8			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	15 min.	Start med en rolig tur efter den lange tur i sidste uge.	
Tirs.			
Ons.	20 min.	Du kan på din tur lave øvelser til at styrke dine mavemuskler. Prøv at lave sidebøjninger undervejs.	
Tors.			
Fre.	30 min.	Prøv i dag at lave nogle rygøvelser undervejs. Lav nogle rotationer i ryggen, mens du holder en aktiv pause på turen.	
Lør.			
Søn.	40 min.	Der findes mange smukke gåture i hele Danmark. Måske skal din søndagstur være en rute du ikke har gået før?	
I alt	105 min.	Sådan! Du har gået over 100 minutter i denne uge – godt gået!	



Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 9			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	20 min.	Gå en tur i et tempo der er behageligt for dig.	
Tirs.			
Ons.	30 min.	Prøv at se om du 2 gange på turen kan sætte tempoet lidt op i 2 minutter.	
Tors.			
Fre.	15 min.	God tur og ros dig selv for at du stadig er i gang med programmet. Flot klaret.	
Lør.			
Søn.	45 min.	Gå et et roligt tempo med overskud til at nyde turen. Tag pauser hvis du trænger.	
I alt	110 min.	Godt gået! Du er snart i mål med dette program!	



Gåprogram 1-3 km på 10 uger

Uge 10			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	20 min.	Start ugen med en dejlig gåtur i et tempo, du selv bestemmer.	
Tirs.			
Ons.	20 min.	Når man går i 20 minutter i rask gang, så forebygges hjerte-kar-sygdom med 20%.	
Tors.			
Fre.	20 min.	Brug det sidste minutter af turen på at gå hurtigere end normalt, og få pulsen op.	
Lør.			
Søn.	50 min.	Find et tempo, som du kan holde i lang tid og nyde turen. Har du brug for en pause, så stop op i ca. 30 sek. inden du går videre.	
I alt	110 min.	Tillykke! Du er i mål med programmet – godt gået! Fortsæt dine gode gå-vaner – der er mange gode gåture der venter på dig. Vil du gå længere, så fortsæt med næste program.	

