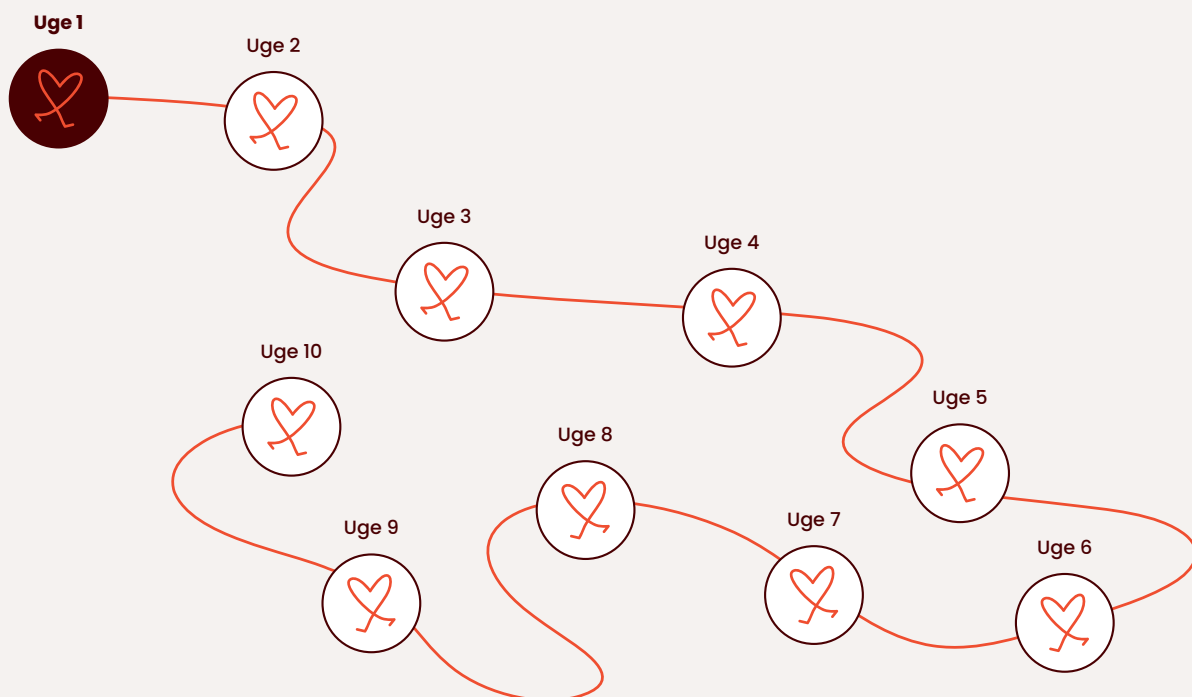


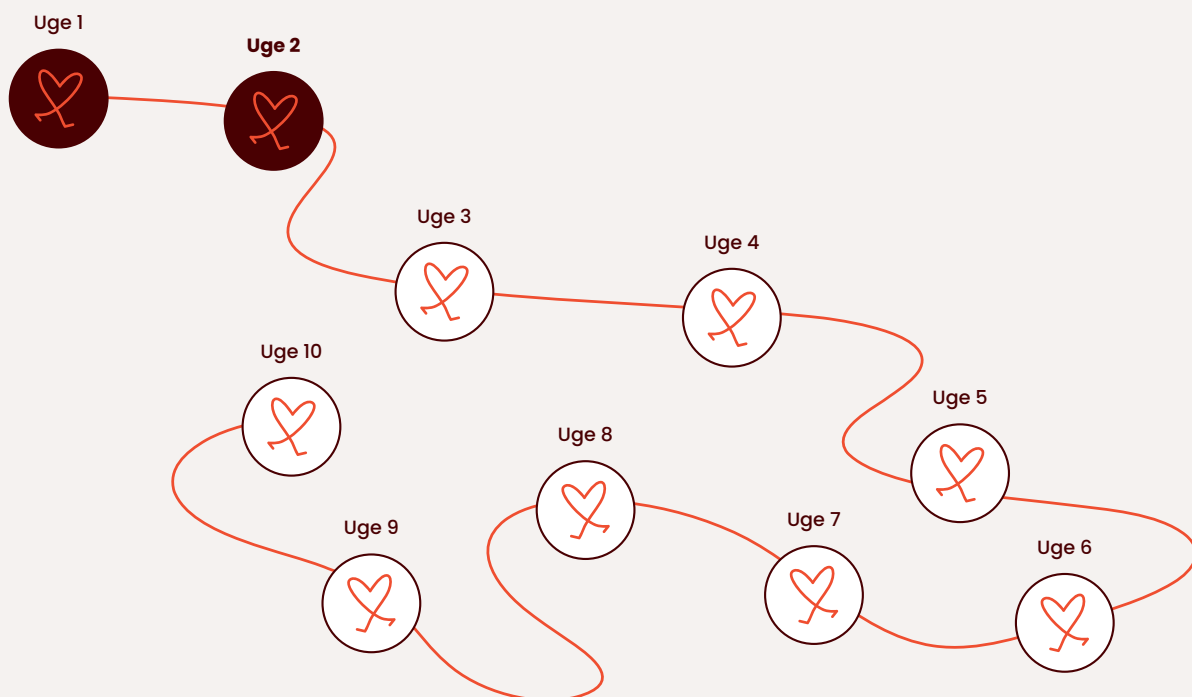
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 1			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Programmet er til dig, der er klar til at gå længere ture og du får en smule mere tempo på. Husk det vigtigste er at komme afsted - kom godt i gang.			
Man.	30 min.	God tur. Gå i et tempo der er behageligt for dig.	
Tirs.			
Ons.	20 min.	Prøv 3-4 gang at sætte farten op på 20-50 meter. Øg dit tempo og få pulsen lidt op.	
Tors.			
Fre.	30 min.	Nyd turen i et tempo, hvor du har det godt.	
Lør.			
Søn.	20 min.	Brug det sidste minut af turen på at gå hurtigere end normalt, og få pulsen op.	
I alt	100 min.	Godt gået! Du har gået 100 minutter i denne uge. Det er sejt!	



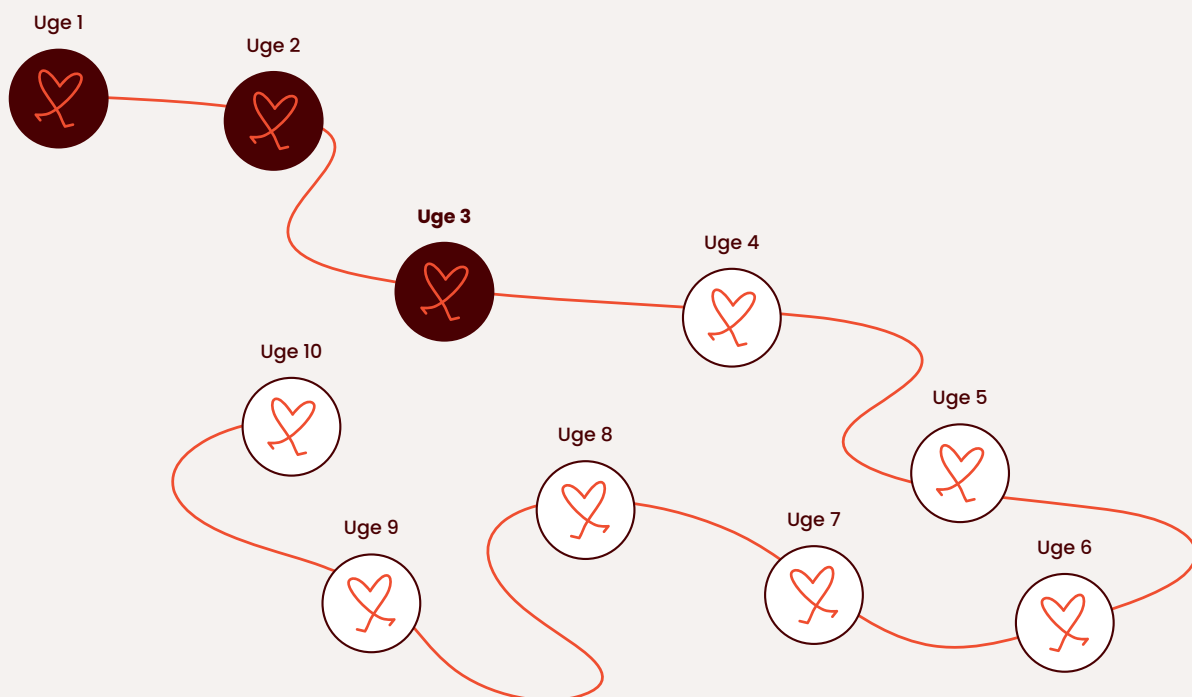
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 2			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Tip: Du kan på din tur lave øvelser til at styrke dine muskler. Prøv at lave knæbøjninger eller find en trappe undervejs.			
Man.	30 min.	Gå i et tempo der er behageligt for dig. Slut turen af med at lave så mange knæbøjninger som du kan.	
Tirs.			
Ons.	30 min.	Gå 10 minutter roligt, og skift til 4 minutter i rask gang og 4 minutter i roligt tempo resten af turen.	
Tors.			
Fre.	20 min.	Har du overskud, så varier dagens tur ved at find en trappe eller en bakke undervejs. På den måde får du pulsen op.	
Lør.			
Søn.	40 min.	Roligt tempo med overskud til at nyde turen. Tag pauser hvis du har behov for det.	
I alt	120 min.	Stærkt. Du har allerede gået længere end sidste uge.	



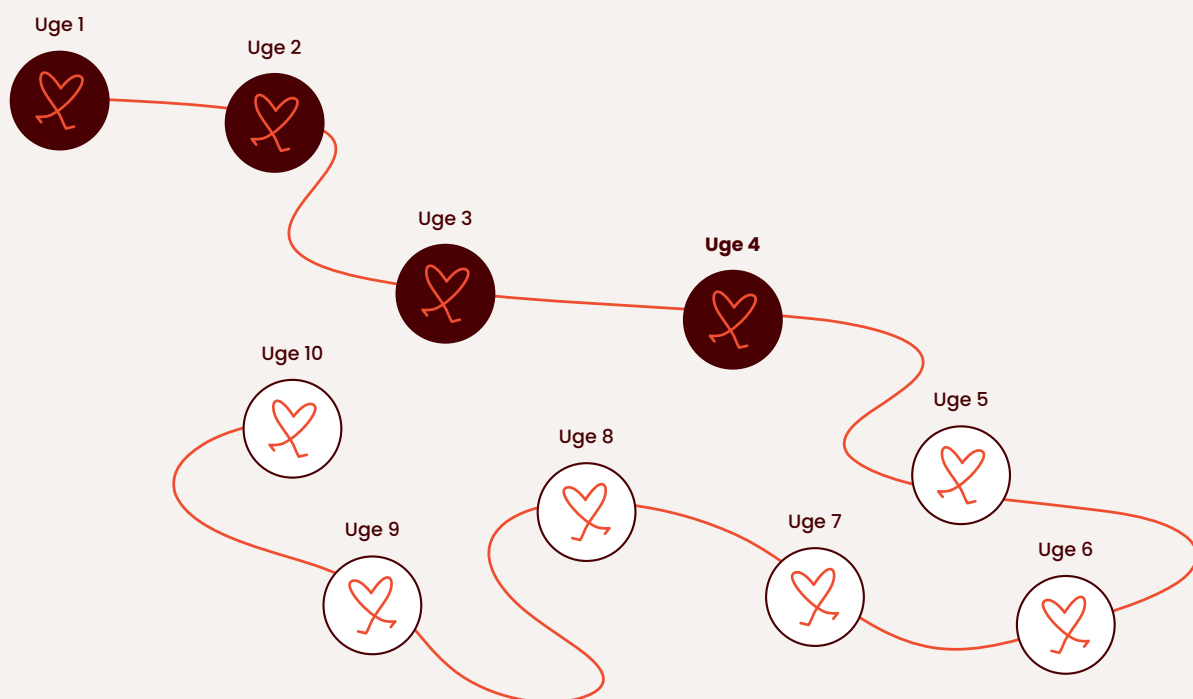
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 3			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Det er godt at få pulsen op, da det har gode effekter på dit kredsløb og forbedrer din kondition.			
Man.	20 min.	Start ugen med en gåtur i dit eget tempo. Har du god energi kan du efter 10 min. gang gå et minut i højt tempo og få pulsen op. Slut turen med et minut i højt tempo.	
Tirs.			
Ons.	30 min.	Nyd en tur i rask tempo, hvor du kan blive forpustet.	
Tors.			
Fre.	40 min.	Gå i dit eget tempo og nyd turen.	
Lør.			
Søn.	40 min.	Find et godt tempo, som du kan holde hele turen. Det er helt ok, hvis du har brug for pauser undervejs.	
I alt	130 min.	Godt gået! Du er nu klar til en ny uge med dejlige gåture.	



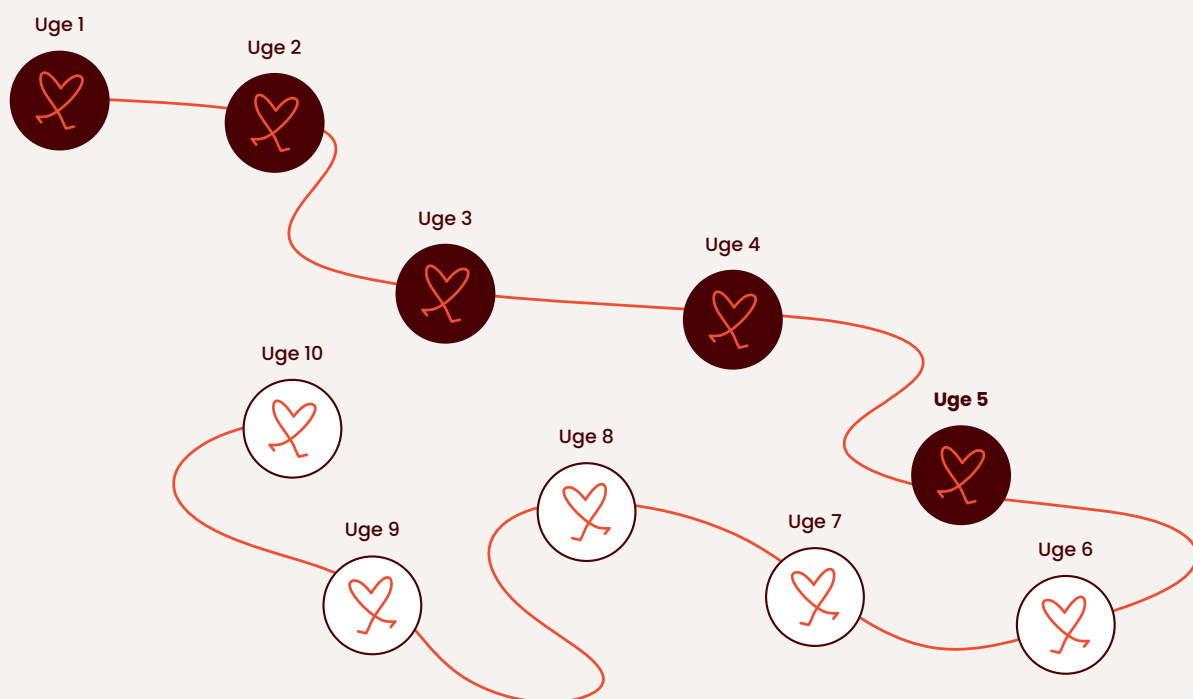
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 4			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	40 min.	Start ugen med en tur i et tempo, der er behageligt for dig.	
Tirs.			
Ons.	30 min.	Start med 10 minutter rolig gang, og gå resten af turen skiftevis 6 minutter i rask tempo og 3 minutter i roligt tempo.	
Tors.			
Fre.	20 min.	Find et behageligt tempo, så du kan nyde turen. Måske lægger du mærke til noget nyt i dine omgivelser?	
Lør.			
Søn.	45 min.	Nyd turen og gå i et tempo, hvor du har overskud.	
I alt	135 min.	Hvis du ikke har overskud til at sætte dit tempo op, så nyder du bare turen uden. Det vigtigste er at du kommer afsted.	



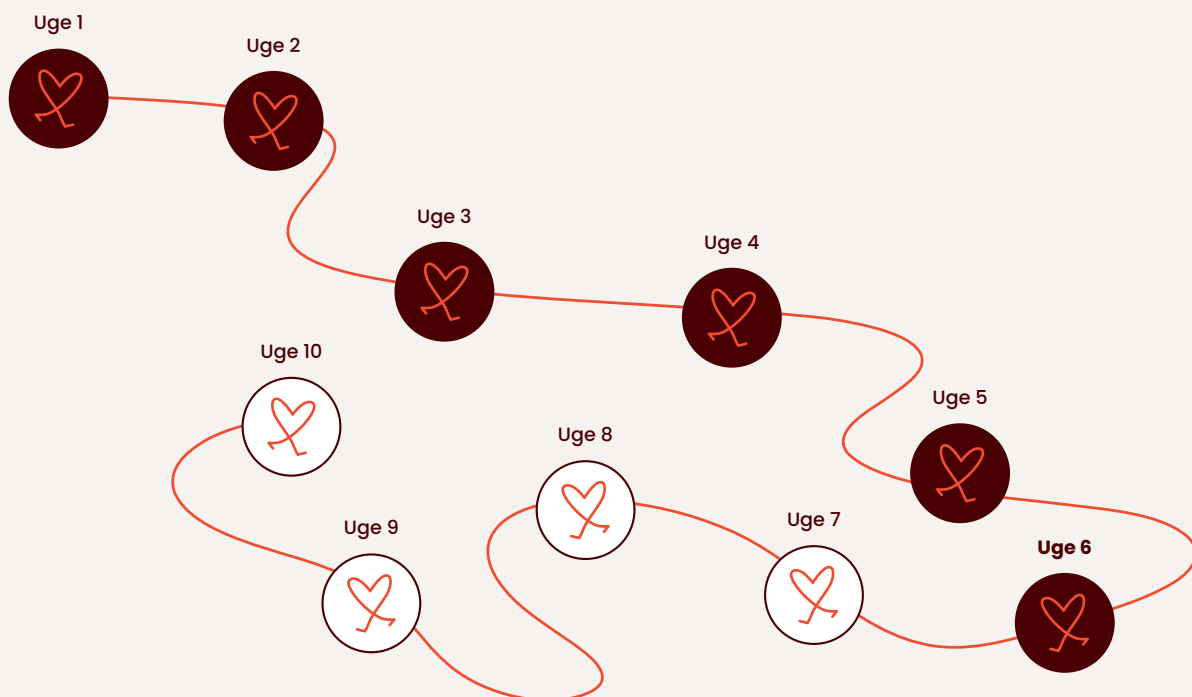
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 5			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	30 min.	Gå i et rask tempo.	
Tirs.			
Ons.	40 min.	Gå i et roligt tempo.	
Tors.			
Fre.	20 min.	Gå i et tempo der er behageligt for dig. Hvis du har overskud kan du sætte farten op det sidste minut, så du bliver let forpustet.	
Lør.			
Søn.	50 min.	Find et godt tempo, som du kan holde i lang tid og nyde turen. Har du brug for en pause, så stop op i ca. 30 sekunder inden du går videre.	
I alt	140 min.	Godt gået! Du har nu været i gang i 4 uger og dine muskler og sener er ved at vænne sig til du går længere. Bliver du træt i muskler og led, så gentag uge 4 i programmet.	



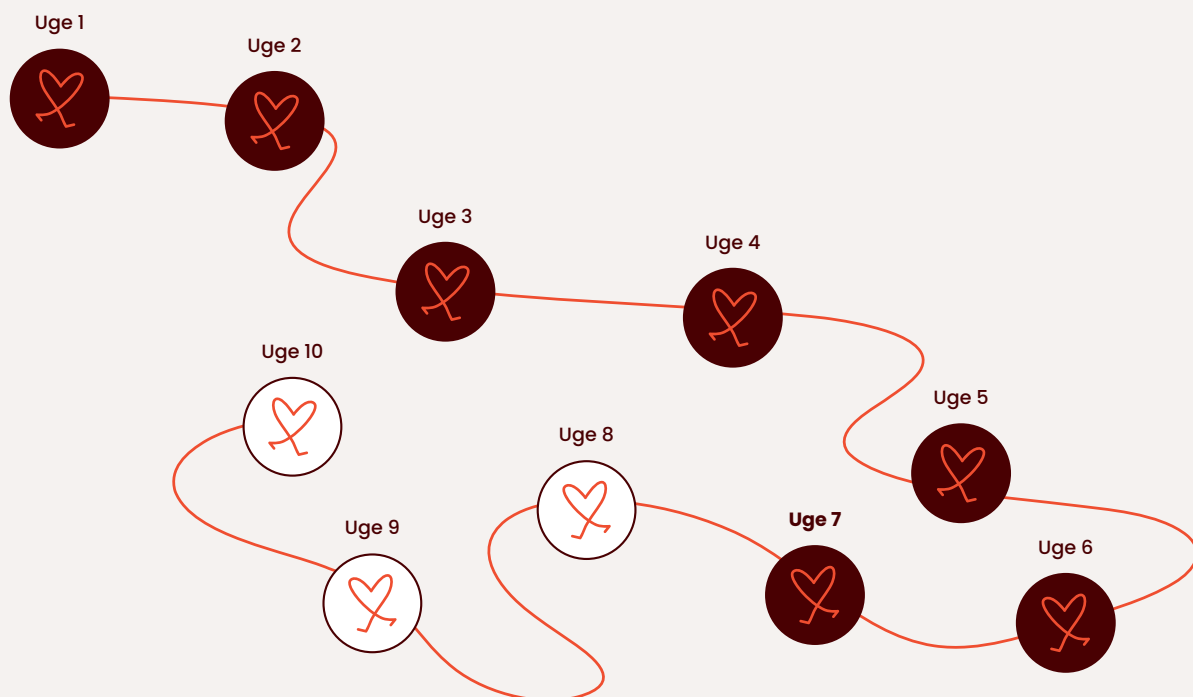
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 6			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Du kan på din tur lave øvelser til at styrke dine muskler. Prøv at lave øvelser for ryg eller maven undervejs.			
Man.	20 min.	Gå i dit eget tempo.	
Tirs.			
Ons.	40 min.	Gå opad: Sørg for at finde nogle stigninger på din tur, hvor du får pulsen op og du bliver forpustet.	
Tors.			
Fre.	30 min.	Prøv at lægge mærke til lydene og farverne omkring dig. Kan du høre og se årstiden?	
Lør.			
Søn.	55 min.	Gå i et roligt tempo, hvor du har overskud.	
I alt	145 min.	Godt gået! Du er over halvvejs nu. Fortsæt den gode stil i uge syv.	



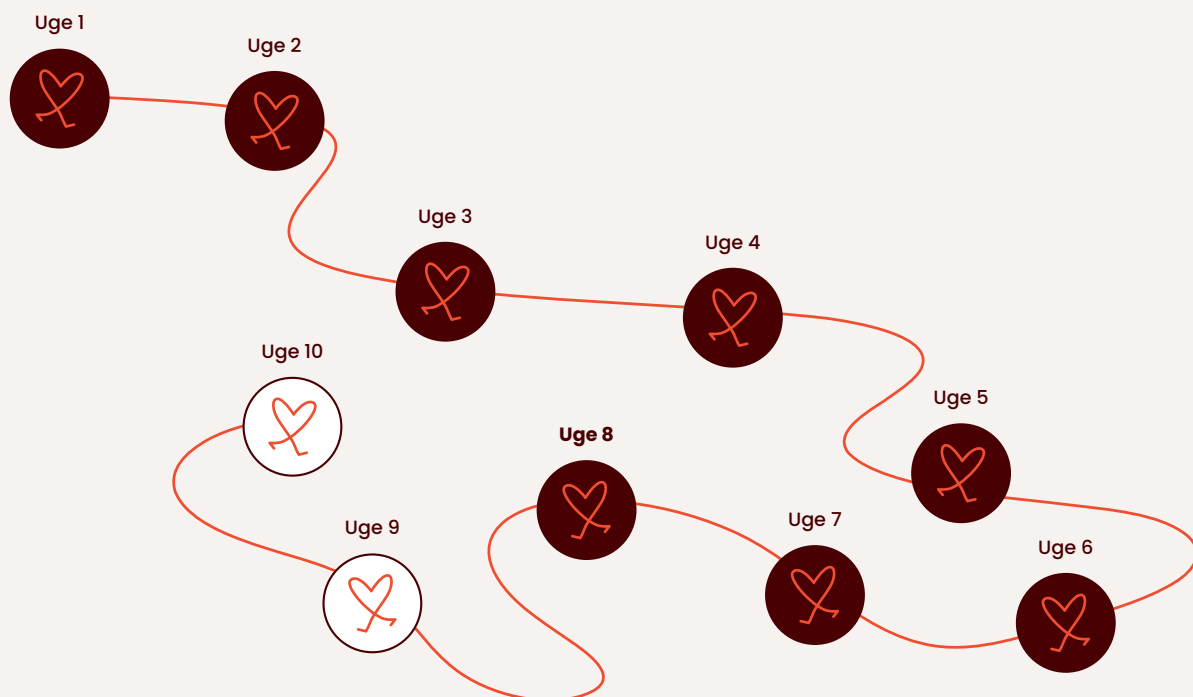
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 7			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Det vil være helt naturligt at du bliver forpustet når du sætter farten op, men du vil få pusten igen når du sænker farten.			
Man.	30 min.	Gå i et roligt tempo.	
Tirs.			
Ons.	40 min.	Gå i et tempo, hvor du har overskud og sæt farten op 2-5 gange på turen. Gå så hurtigt du kan i 5 minutter og sæt farten ned igen bagefter.	
Tors.			
Fre.	20 min.	Gå i et behageligt tempo. Har du overskud i kroppen, kan du bruge det sidste minut af turen på at sætte farten op, så du får pulsen op.	
Lør.			
Søn.	60 min.	Nyd turen, du er godt på vej.	
I alt	150 min.	Godt gået. Du runder nu 1 times gang.	



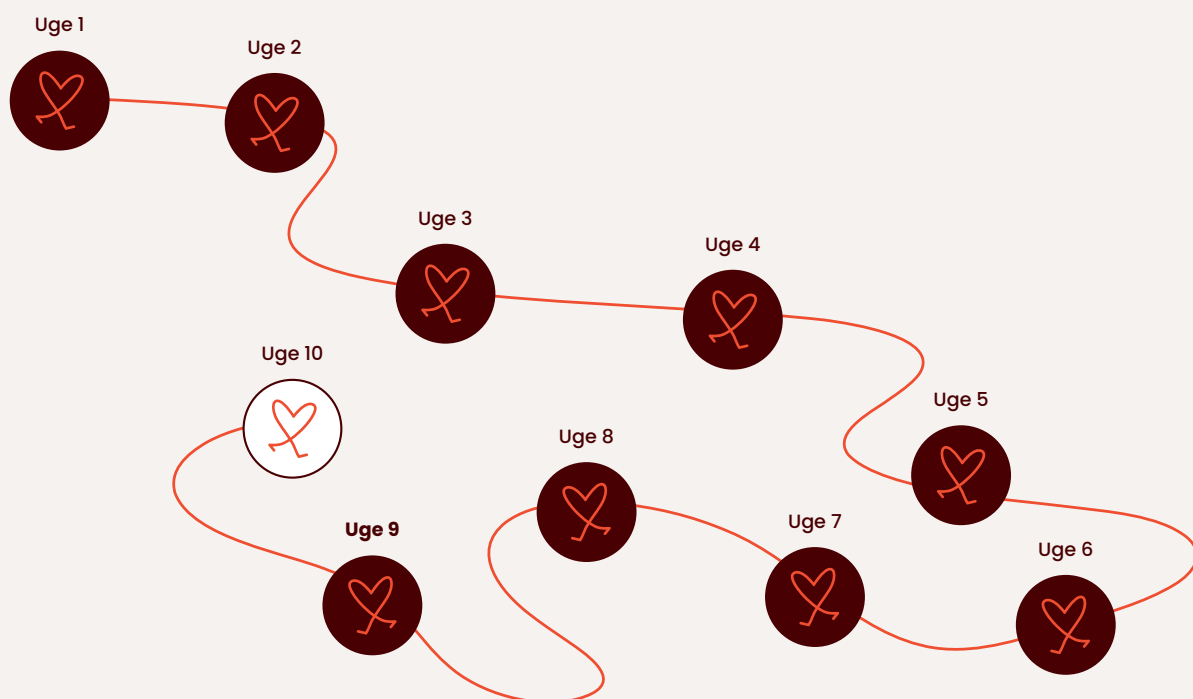
Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 8			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	20 min.	Gå i et roligt tempo.	
Tirs.			
Ons.	50 min.	Gå 10-15 minutter roligt, og skift til 6 minutter i rask gang og 3 minutter i roligt tempo resten af turen.	
Tors.			
Fre.	30 min.	Gå i et roligt tempo, hvor du har overskud.	
Lør.			
Søn.	65 min.	Nyd turen i et tempo, hvor du har det godt.	
I alt	165 min.	God tur og ros dig selv for du stadig er i gang med programmet. Flot klaret.	



Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 9			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Man.	20 min.	Gå i et roligt tempo.	
Tirs.			
Ons.	40 min.	Start med 10 minutter rolig gang, og gå så 10 minutter i rask tempo. Gentag indtil turen er slut.	
Tors.			
Fre.	40 min.	Gå i et tempo der er behageligt, og hold pauser undervejs hvis du har brug for det.	
Lør.			
Søn.	70 min.	Glæd dig til en dejlig lang søndagstur. Måske skal du prøve at opdage en rute du ikke har prøvet før?	
I alt	170 min.	Her er den sidste lange tur, inden de 5 km. Godt arbejde!	



Gåprogram 3-5 km på 10 uger

Uge 10			
Dag	Antal min.	Intensitet/indhold	Kryds af her
Det er sundt at få pulsen op og blive forpustet. Dit hjerte bliver stærkere af din træning.			
Man.	20 min.	Gå i et roligt tempo.	
Tirs.			
Ons.	50 min.	Gå i et tempo, hvor du har overskud og sæt farten op 2-3 gange på turen. Gå så hurtigt du kan i 5 minutter og sæt farten ned igen bagefter.	
Tors.			
Fre.	40 min.	Gå på opdagelse i dit nærområde. Måske kan du finde en rute, du ikke er gået før?	
Lør.			
Søn.	75 min.	Nyd turen, som i dag runder 5 km.	
I alt	185 min.	Flot Klaret. Du kan nu selv fortsætte med at gøre dine ture længere de næste uger.	

