

# 5 UGERS GÅ-PROGRAM

Til dig der **ikke** har så meget erfaring med gåture, eller har lettere gangbesvær

UGE	1	2	3	4	5
<b>DEN ENE GÅTUR:</b> Kontinuerlig gåtur					
<b>DEN ANDEN GÅTUR:</b> Interval-gåtur					



Afkryds når du har gået den planlagte tur

**20 min** ...eller skriv hvor mange minutter du gennemførte



5-10 min  
15-20 min

## DEN ENE TRÆNINGSGÅTUR:

**Opvarmning, roligt/normalt gangtempo**

**Kontinuerlig gang der er noget anstrengende og gør dig lettere forpustet**

Uge 1-2 kan du gå 15 min, Uge 3-5 kan du gå 20 min

5-10 min

**Nedvarmning, roligt/normalt gangtempo**

NB: har du stadig masser af overskud, kan du sagtens gå en masse ekstra minutter



5-10 min  
12-18 min

## DEN ANDEN TRÆNINGSGÅTUR:

**Opvarmning, roligt/normalt gangtempo**

**Interval-gang der er anstrengende og gør dig forpustet**

Hvert interval er sammensat af 2 min anstrengende gang og 1 min gåpause

Uge 1-2 kan du gå 4 x intervaller (4 x 2 min gang – 1 min pause)

Uge 3-5 kan du gå 6 x intervaller (6 x 2 min gang – 1 min pause)

5-10 min

**Nedvarmning, roligt/normalt gangtempo**

NB: har du stadig masser af overskud, kan du sagtens gå en masse ekstra minutter