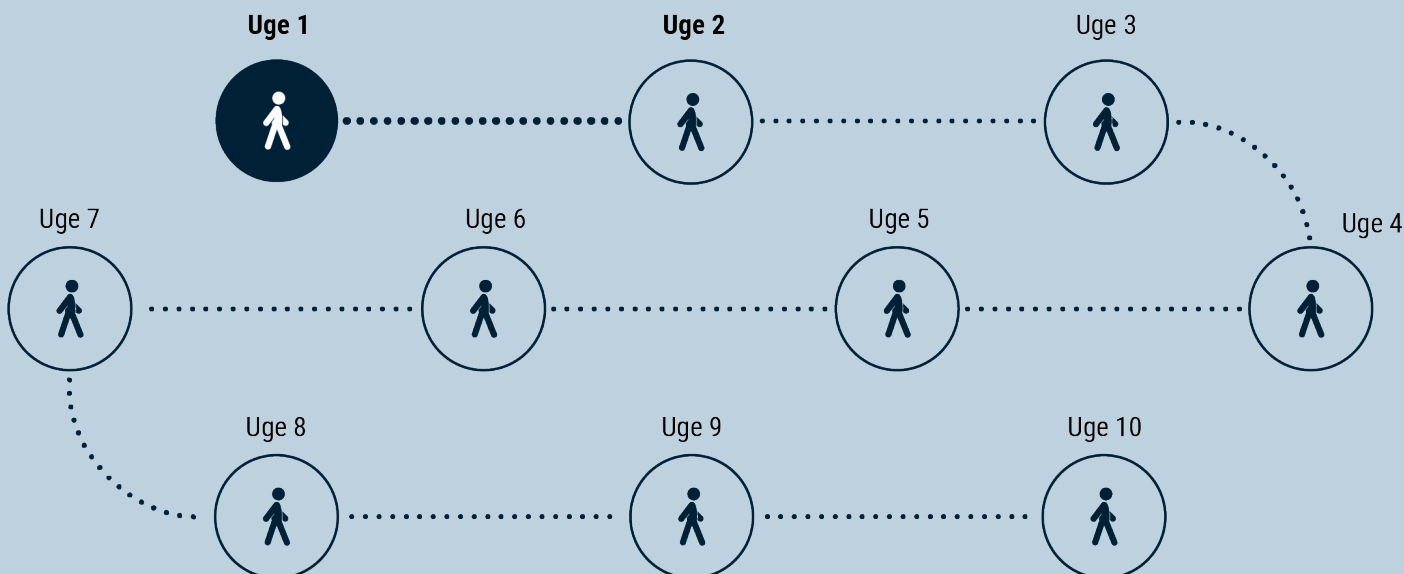


GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 1

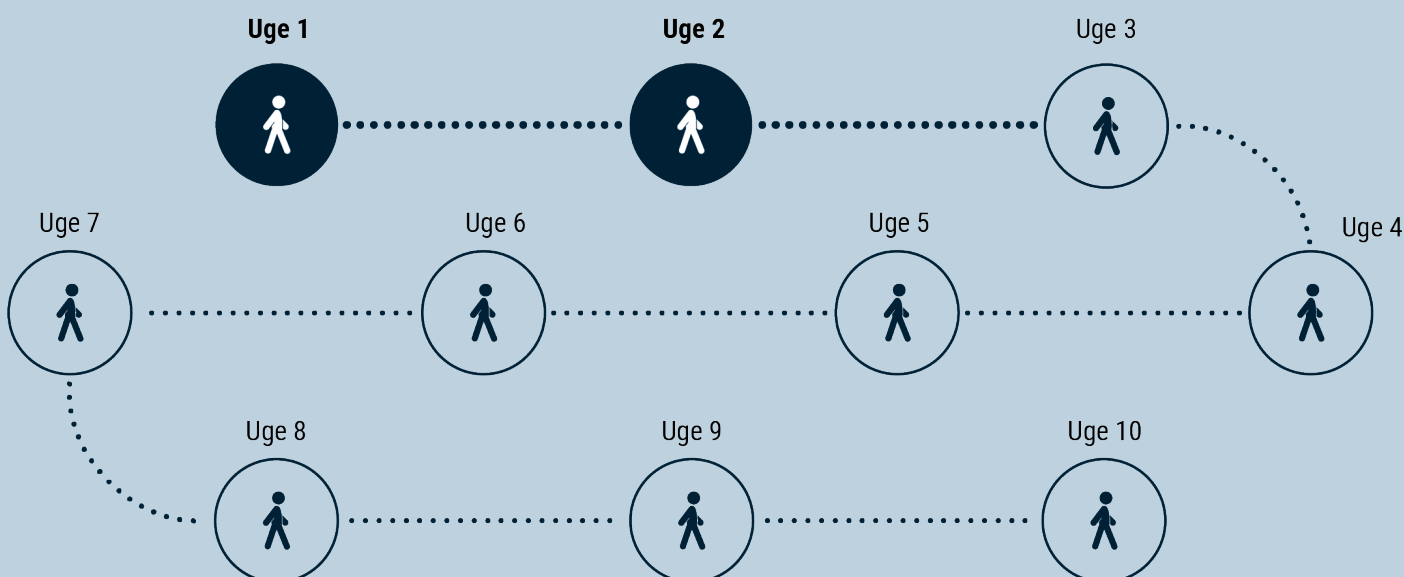
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	1 km	10 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen.
Tir			
Ons	2 km	20 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen. Hvis du har brug for en pause, kan du stoppe for hver 5. minut og tage ca. 30 sek. pause.
Tor			
Fre	1 km	10 min.	
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	6 km	60 min.	Tillykke! Du har nu taget det første skridt mod Ladywalk. Og måske har du også sat kurs mod en mere aktiv hverdag – sammen med Hjerteforeningen.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 2

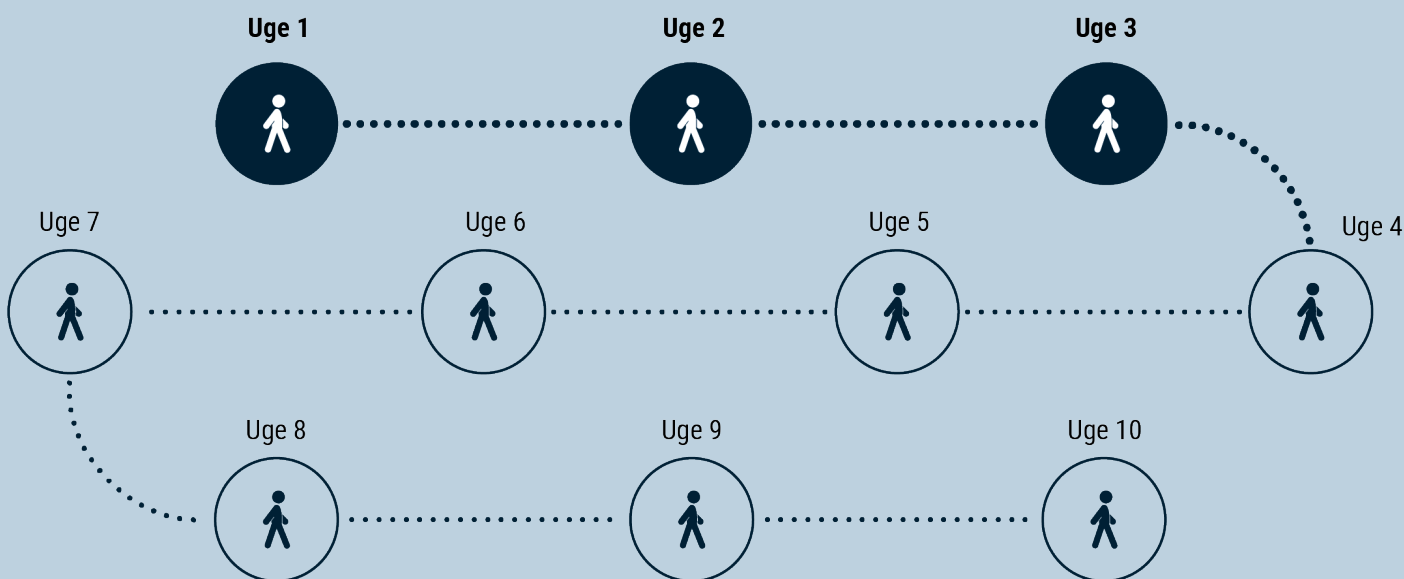
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	1 km	10 min.	
Tir			
Ons	2 km	20 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen. Hvis du har brug for en pause, kan du stoppe for hver 5. minut og tage ca. 30 sek. pause.
Tor			
Fre	3 km	30 min.	Leg med tempoet. 1. km i roligt tempo 2. km, skru lidt op for tempoet, således du kommer op og bliver let forpustet. 3. km roligt tempo igen.
Lør			
Søn	1 km	10 min.	
I alt	7 km	70 min.	<i>"Man fortryder sjældent den motion man rent faktisk får lavet".</i>



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 3

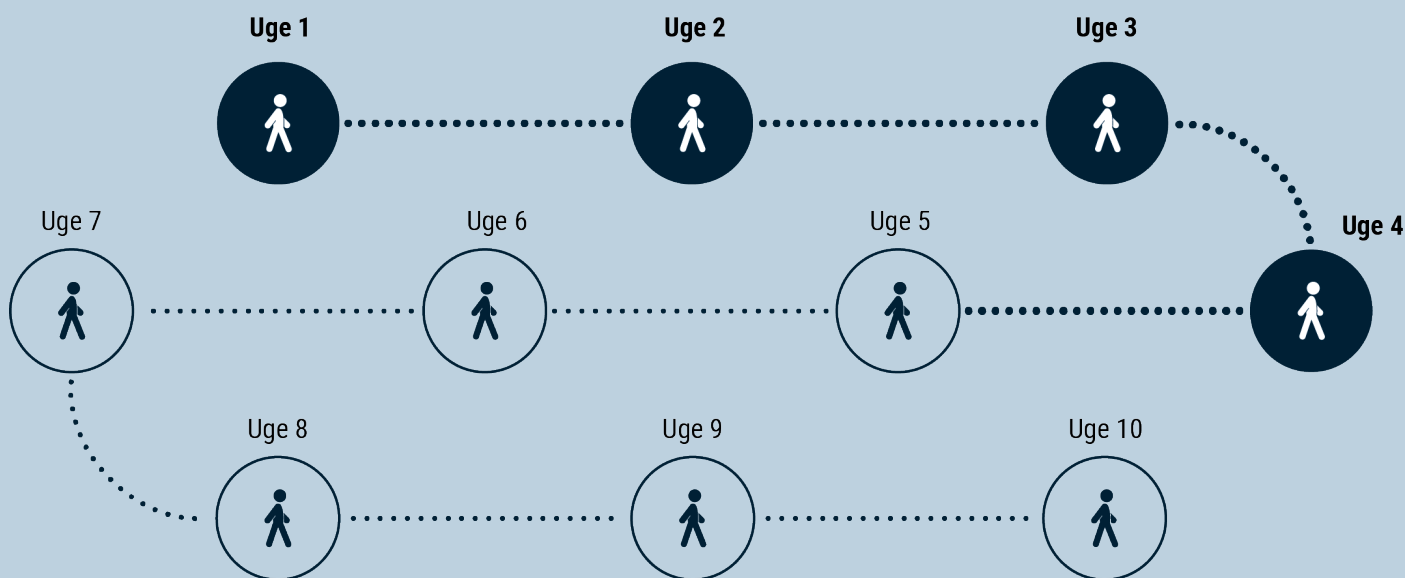
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	2 km	20 min.	Nyd turen - i et tempo, hvor du har det godt.
Tir			
Ons	2 km	20 min.	Roligt tempo og overskud.
Tor			
Fre	3 km	30 min.	10 min. rolig gang, derefter skiftevis gå 2 min. i rask gang og 2 min. i roligt tempo resten af turen.
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	9 km	90 min.	Vidste du at undersøgelser viser, at efter blot 10 min. motion stiger humøret, hold fast i dine gåture, det belønner sig.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 4

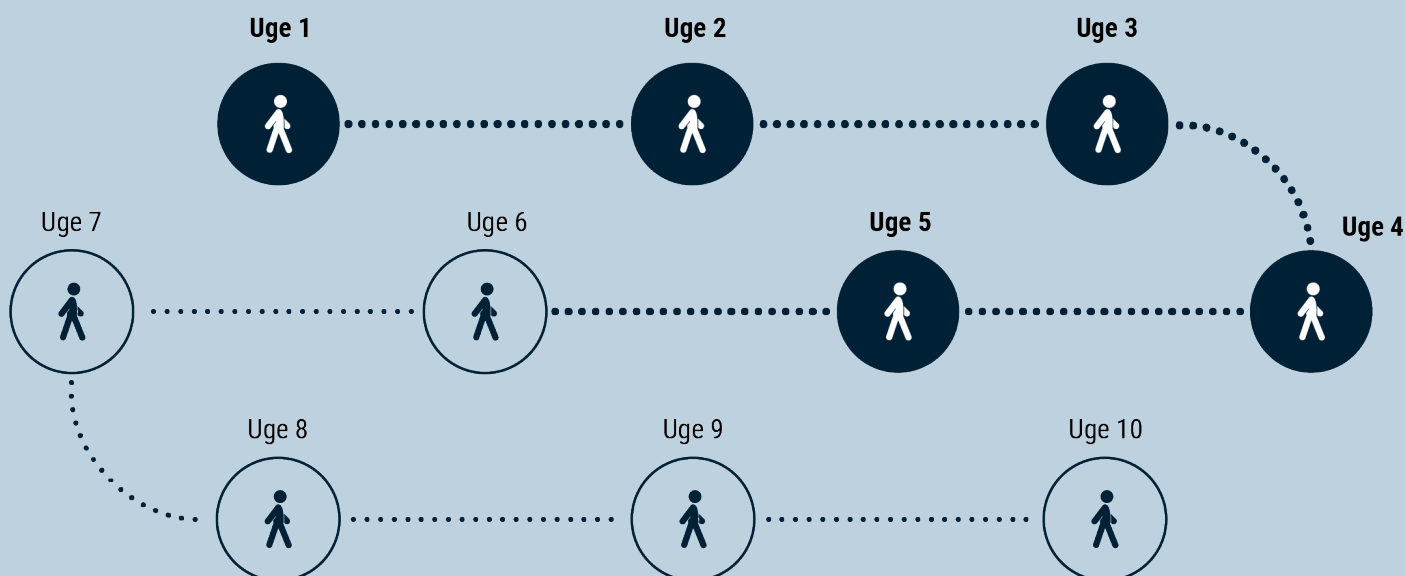
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	2 km	20 min.	1 km/10 min. roligt tempo, derefter øge tempo til rask gang, hvor du bliver let forpustet.
Tir			
Ons	3 km	30 min.	God tur og ros dig selv for du stadig er i gang med programmet. Flot klaret.
Tor			
Fre	4 km	40 min.	Roligt tempo med overskud til at nyde turen. Tag pauser hvis du har behov for det.
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	11 km	110 min.	Husk, når du er aktiv jævnligt, kan du også slappe af med god samvittighed.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 5

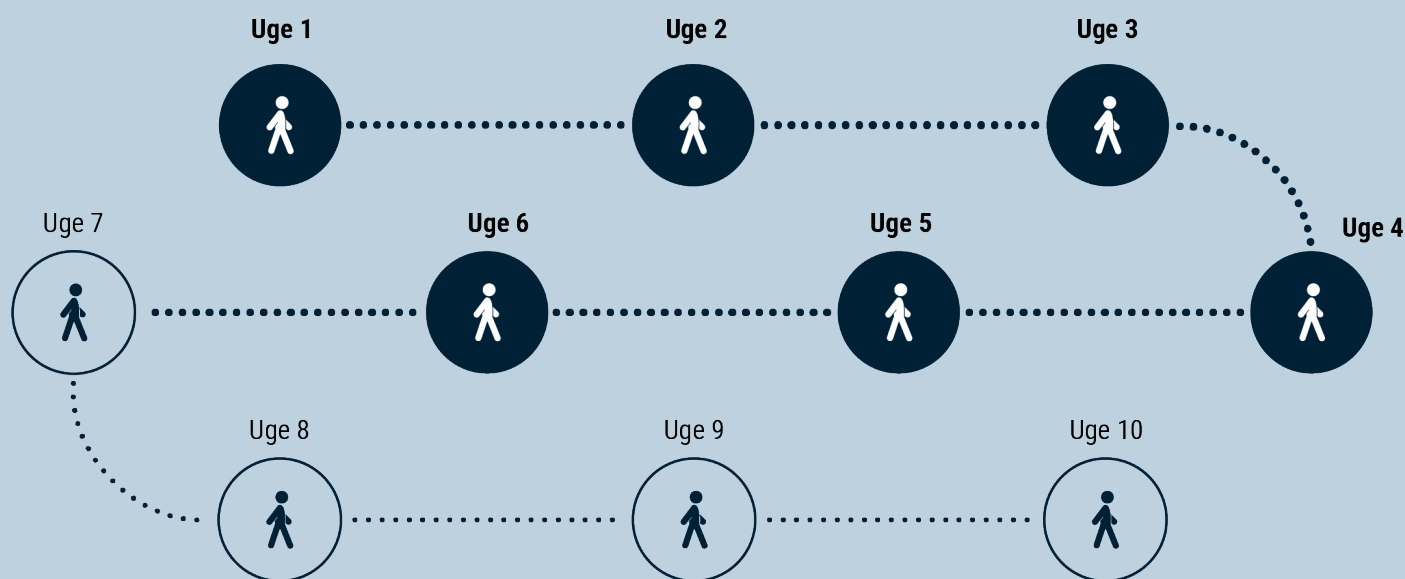
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	3 km	30 min.	
Tir			
Ons	3 km	30 min.	1km/10 min. i roligt tempo, derefter kan du lege lidt med at øge tempoet i 3 min. og 3 min. roligt tempo.
Tor			
Fre	4 km	40 min.	Nyd turen og har du overskud til det, så se om du kan finde lidt bakker på din tur, hvor du kan blive lidt forpustet.
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	12 km	120 min.	Flot! Nu er du halvvejs og der begynder at komme lidt længere ture. Hvis du synes, det er for meget, så kan du gentage denne uges program.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 6

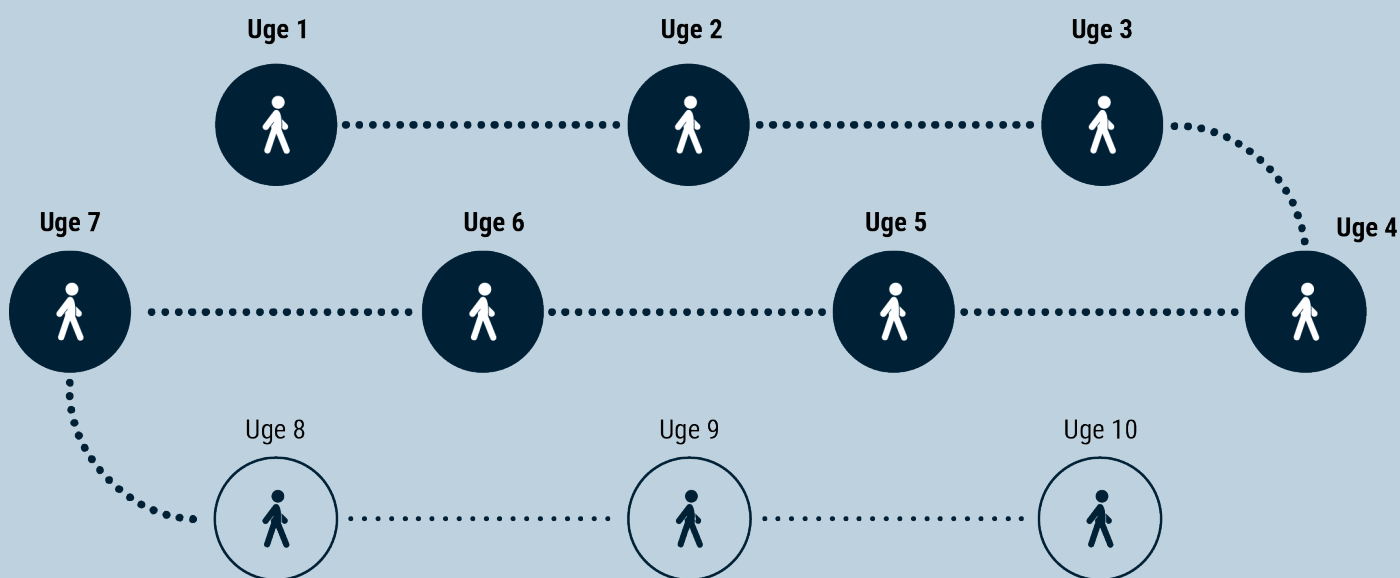
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	3 km	30 min.	
Tir			
Ons	4 km	40 min.	Bakker: Sørg for at finde nogle bakker på din tur, som kan få din puls op, så du bliver forpustet.
Tor			
Fre	5 km	50 min.	Nyd turen - i et tempo hvor du har det godt.
Lør			
Søn	1 km	10 min.	
I alt	13 km	130 min.	Hold fast, du er over halvvejs i programmet og dine nye gå-vaner belønner sig.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 7

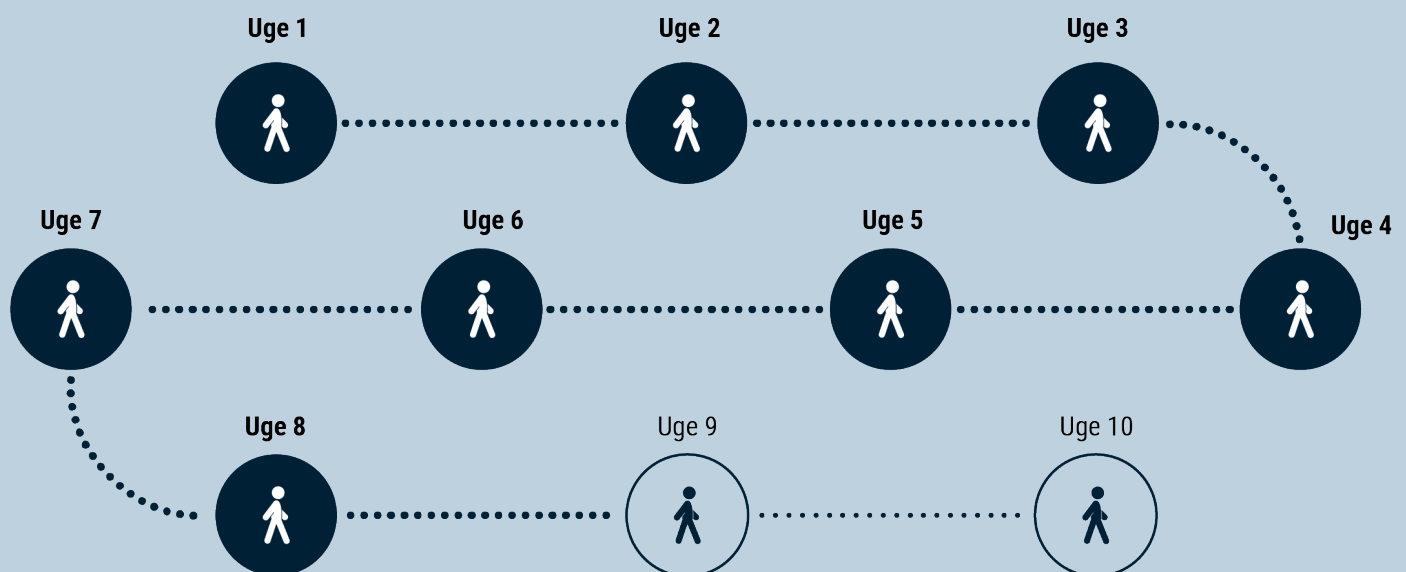
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	4 km	40 min.	
Tir			
Ons	4 km	40 min.	10 min. rolig gang, derefter skiftevis gå i 4 min. i rask gang og 4 min. i roligt tempo resten af turen.
Tor			
Fre	4 km	40 min.	Gå et tempo med overskud og lav undervejs 2-3x 5 min. hvor du powerwalker, dvs. du går, så hurtigt du kan.
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	14 km	140 min.	Klap dig selv på skulderen! Du har klaret endnu en uge.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 8

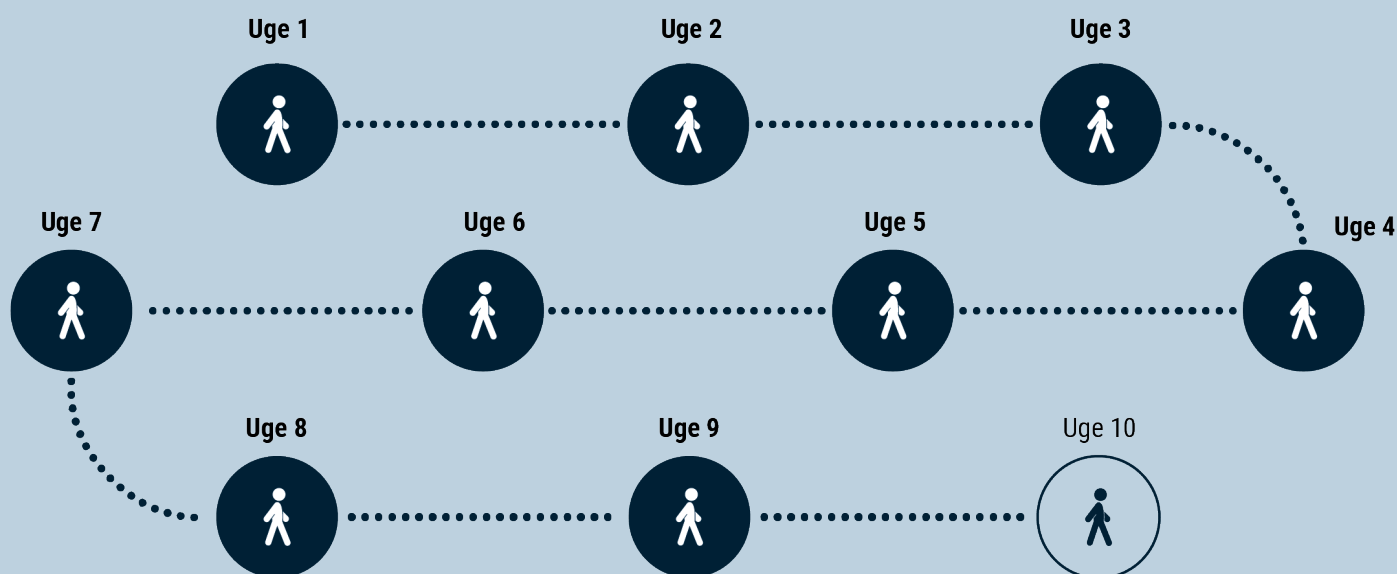
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	4 km	40 min.	
Tir			
Ons	6 km	60 min.	Find et tempo du kan holde hele turen. Det er stadig helt ok, hvis du har brug for pauser undervejs.
Tor			
Fre	3 km	30 min.	Nyd en tur i rask tempo, hvor du på bakkerne kan blive forpustet.
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	15 km	150 min.	Sådan! Du har gået den længste tur, du skal ud på inden Ladywalk. Stærkt gået.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 9

Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	5 km	50 min.	10 min. i rolig gang, derefter skiftevis gå i 6 min. i rask gang og 3 min. i roligt tempo resten af ugen.
Tir			
Ons	6 km	60 min.	Nyd turen og glæd dig til Ladywalk lige om lidt.
Tor			
Fre	3 km	30 min.	
Lør			
Søn	3 km	30 min.	
I alt	17 km	170 min.	Jubiii! Nu er det sidste uge, du er kommet så langt - målet er forude, godt arbejde.



GÅPROGRAM 7 KM PÅ 10 UGER

Uge 10

Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	3 km	30 min.	Gå i rask tempo.
Tir			
Ons	4 km	40 min.	Roligt tempo.
Tor			
Fre	3 km	30 min.	
Lør			
Søn			
I alt	10 km	100 min.	En rolig uge, så du kan samle kræfter til de 7 km.
LADYWALK - Mandag den 22. maj			7 km
			God tur!

