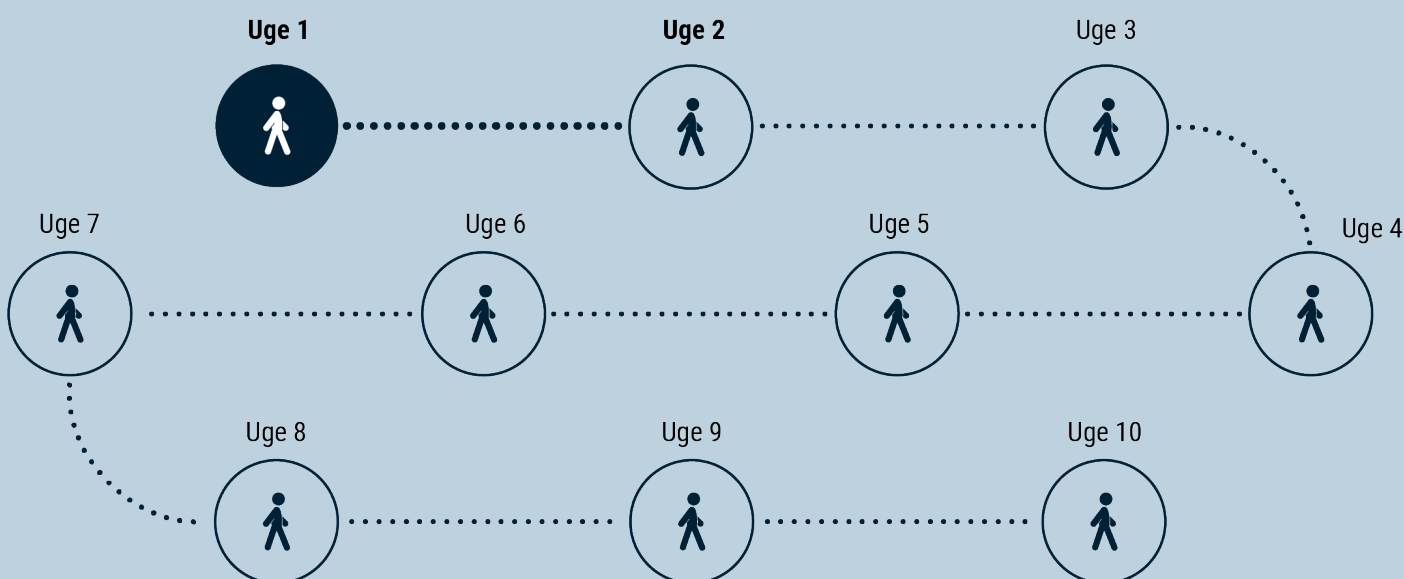


GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 1

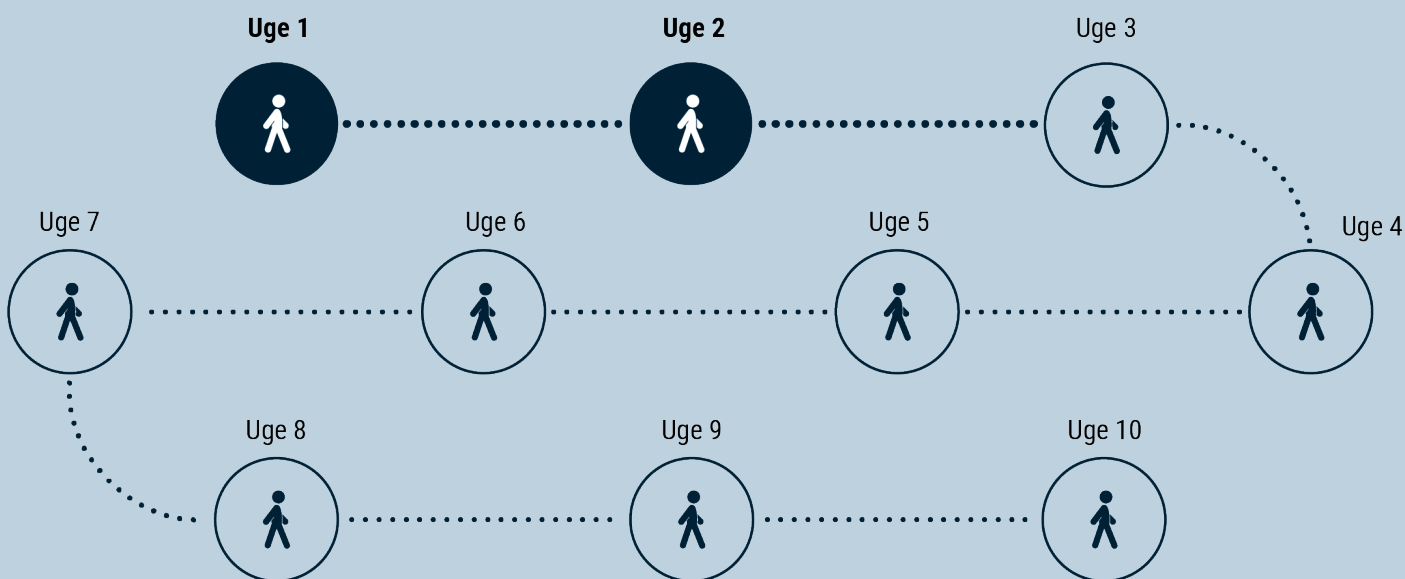
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	2 km	20 min.	1 km/10 min. roligt tempo, derefter øge tempo til rask gang, hvor du bliver let forpustet
Tir			
Ons	3 km	30 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tor			
Fre	4 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.	Tillykke! Du har nu taget det første skridt mod Ladywalk. Og måske har du også sat kurs mod en mere aktiv hverdag – sammen med Hjertereforeningen.



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 2

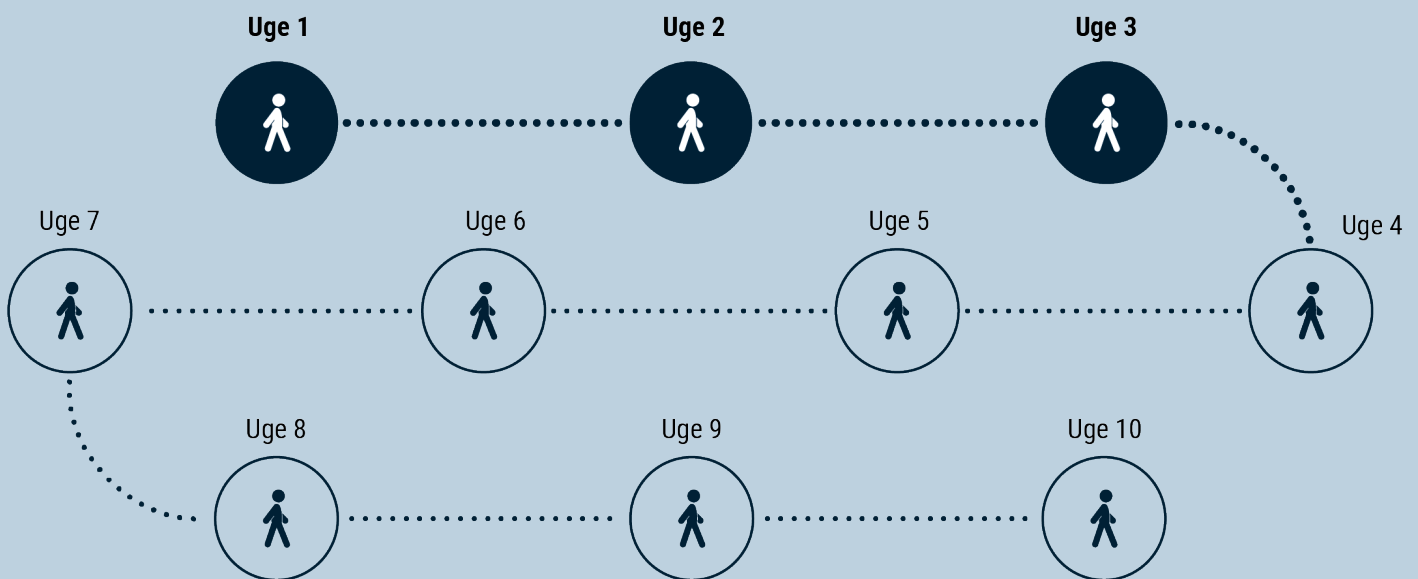
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	3 km	30 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tir			
Ons	3 km	30 min.	1 km/10 min. i roligt tempo, derefter kan du lege lidt med at øge tempoet i 3 min. og 3 min. roligt tempo
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 forpustet
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	12 km	120 min.	<i>"Man fortryder sjældent den motion man rent faktisk får lavet"</i>



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 3

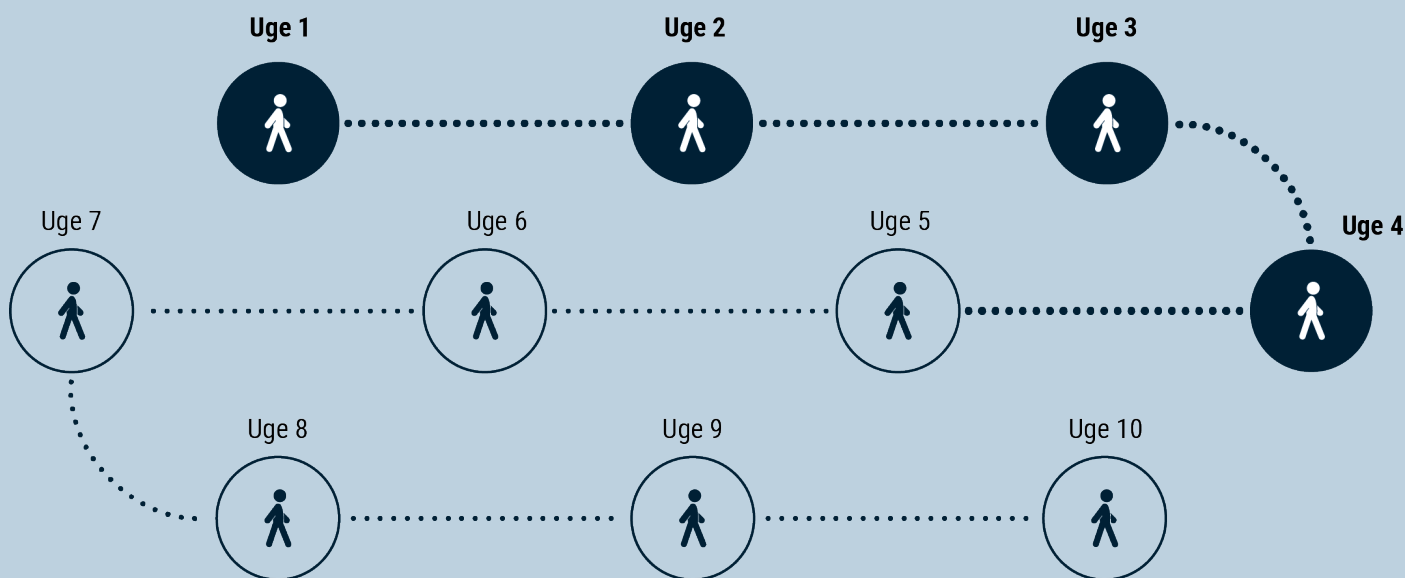
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	3 km	30 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tir			
Ons	4 km	40 min.	Bakker: Sørg for at finde nogle bakker på din tur, som kan give dig pulsen op og så du bliver forpustet
Tor			
Fre	5 km	50 min.	Nyd turen - i et tempo hvor du har det godt
Lør			
Søn	2 km	20 min.	
I alt	14 km	140 min.	Vidste du at undersøgelser viser, at efter blot 10 min. motion stiger humøret, hold fast i dine gåture, det belønner sig



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 4

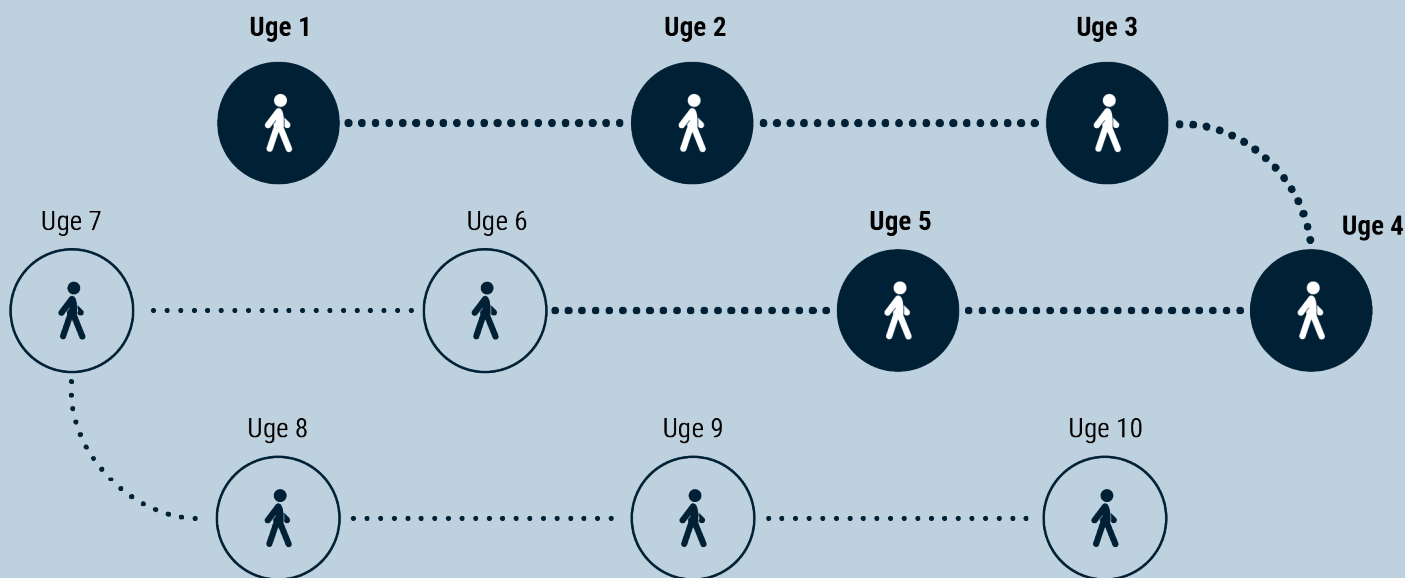
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	4 km	40 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tir			
Ons	4 km	40 min.	10 min. rolig gang, derefter skiftevis gå i 4 min. i rask gang og 4 min. i roligt tempo resten af turen
Tor			
Fre	5 km	50 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	3 km	30 min.	
I alt	16 km	160 min.	Husk, når du er aktiv jævnligt, kan du også slappe af med god samvittighed



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 5

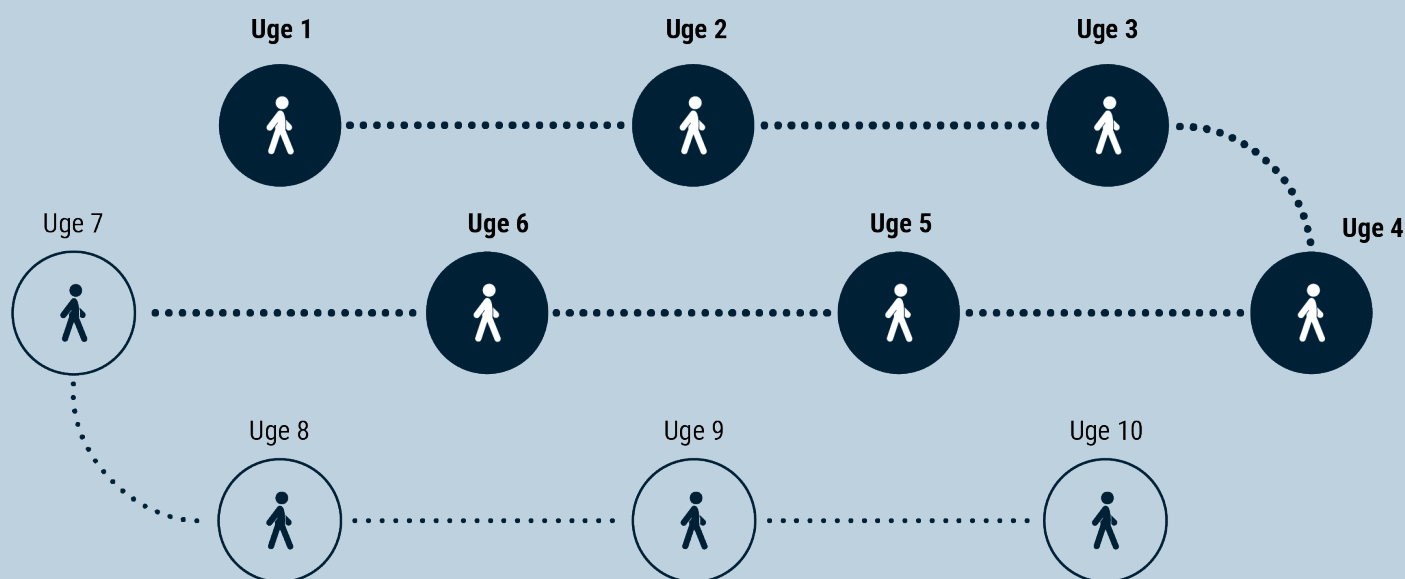
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	4 km	40 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tir			
Ons	7 km	70 min.	Find et tempo du kan holde hele turen. Det er stadig helt ok, hvis du har brug for pauser undervejs
Tor			
Fre	4 km	40 min.	Nyd en tur i rask tempo, hvor du på bakkerne kan blive forpustet
Lør			
Søn	3 km	30 min.	
I alt	18 km	180 min.	Halvejs. Hvor er det flot du har holdt ved programmet - stort skulderklap til dig selv og måske til din gå makker



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 6

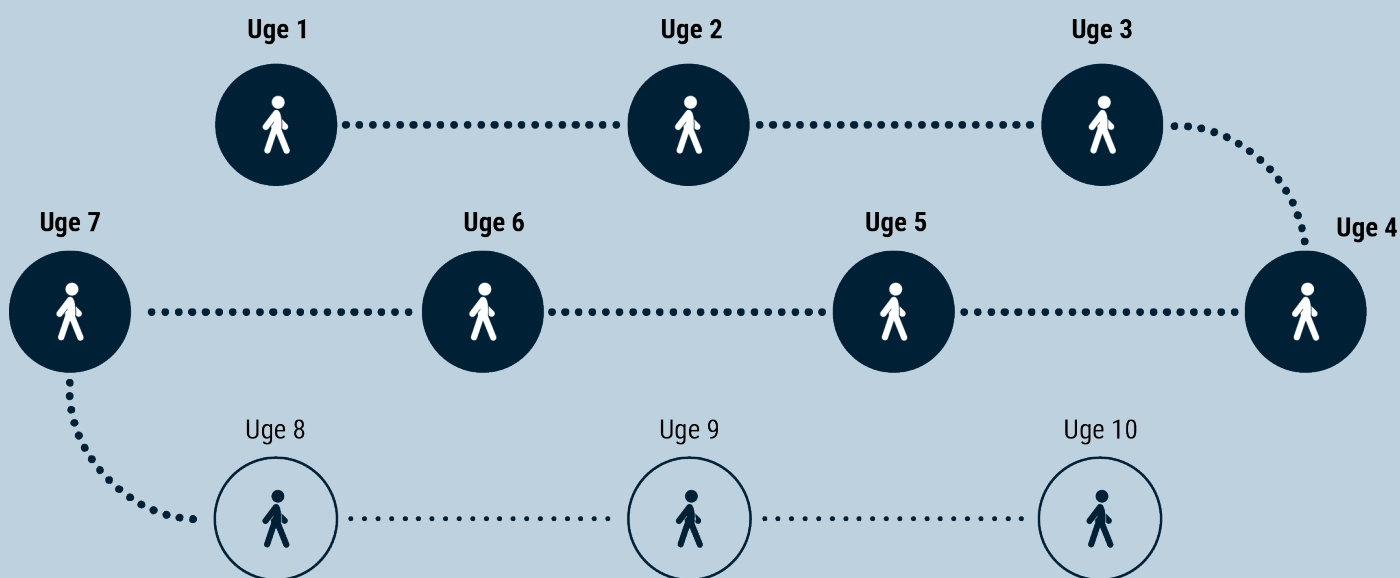
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	5 km	50 min.	10 min. rolig gang, derefter skiftevis gå i 6 min. i rask gang og 3 min. i roligt tempo resten af turen
Tir			
Ons	8 km	80 min.	Roligt tempo med overskud til at nyde turen. Tag pauser hvis du har behov for det
Tor			
Fre	4 km	40 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Lør			
Søn	3 km	30 min.	
I alt	20 km	200 min.	Hold fast, du er over halvvejs i programmet og dine nye gå-vaner belønner sig



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 7

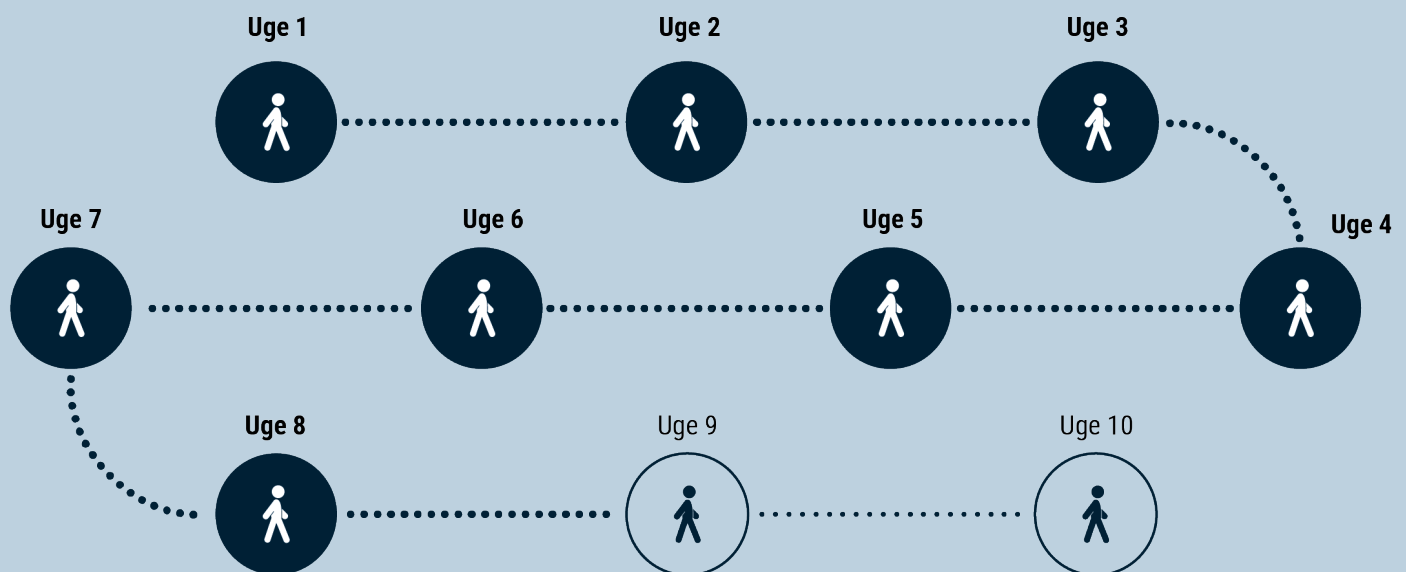
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	5 km	50 min.	1 km/10 min. i roligt tempo og forsøg derefter at gå rask gang resten af turen
Tir			
Ons	6 km	60 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tor			
Fre	9 km	90 min.	Nyd turen - i et tempo hvor du har det godt
Lør			
Søn	3 km	30 min.	
I alt	23 km	230 min.	Klap dig selv på skulderen! Du har klaret endnu en uge



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 8

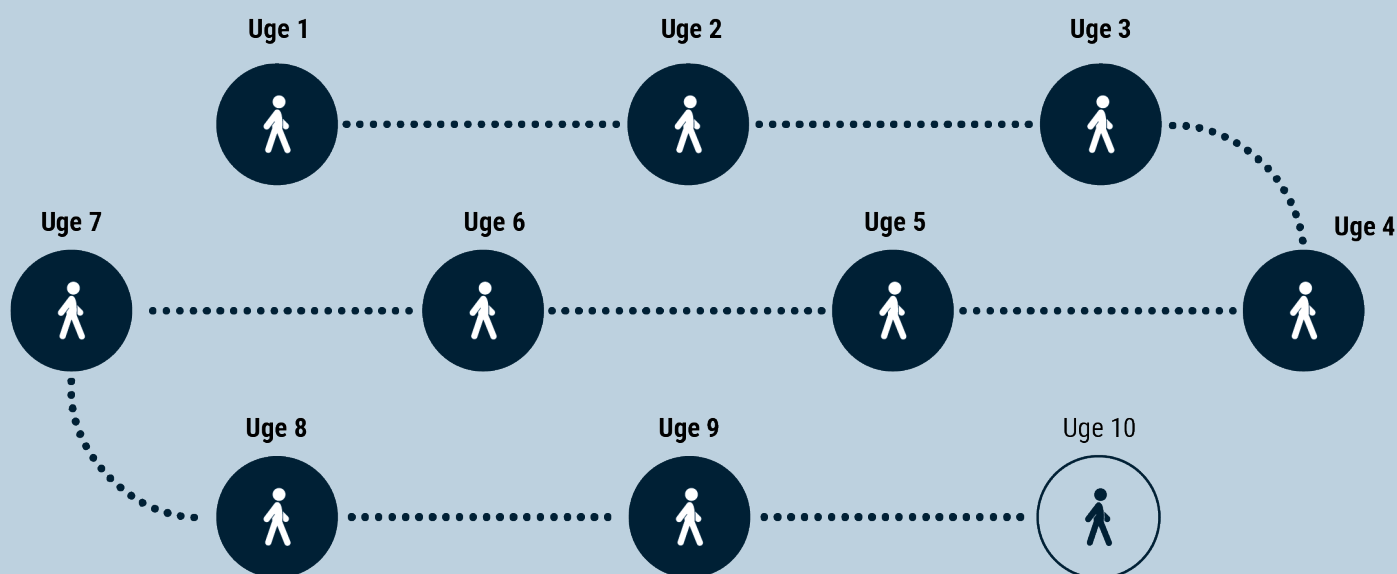
Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	4 km	40 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tir			
Ons	10 km	100 min.	Gå et tempo med overskud og lav undervejs 2-3x 5 min. hvor du powerwalker, dvs. du går så hurtigt du kan. Programmets første tur med 2 cifre, så afsæt god tid og find en god rute
Tor			
Fre	6 km	60 min.	
Lør			
Søn	4 km	40 min.	
I alt	24 km	240 min.	<i>"Når man bliver ved at gå, så går det nok"</i>



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 9

Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	5 km	50 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/
Tir			
Ons	11 km	110 min.	Nyd turen og glæd dig til Hjerteforeningens lady walk lige om lidt
Tor			
Fre	6 km	60 min.	
Lør			
Søn	3 km	30 min.	
I alt	25 km	250 min.	Jubiii! Nu er det sidste uge, du er kommet så langt - målet er forude, godt arbejde



GÅPROGRAM 12 KM PÅ 10 UGER

Uge 10

Dag	Antal km	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	5 km	50 min.	Gå i rask tempo
Tir			
Ons	5 km	50 min.	Roligt tempo
Tor			
Fre	3 km	30 min.	Roligt tempo
Lør			
Søn			
I alt	13 km	130 min.	Så er du klar! Rigtig god fornøjelse, nyd turen og stemningen

LADY WALK - Man d. 30. maj 12 km God tur!

