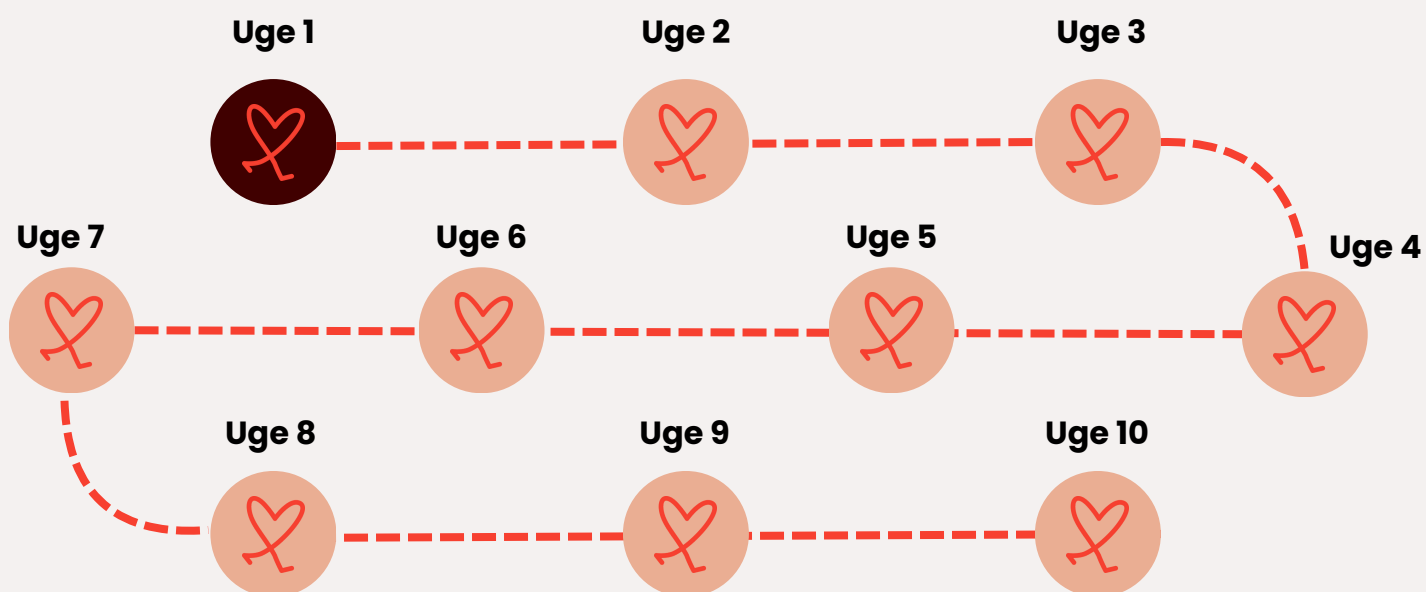


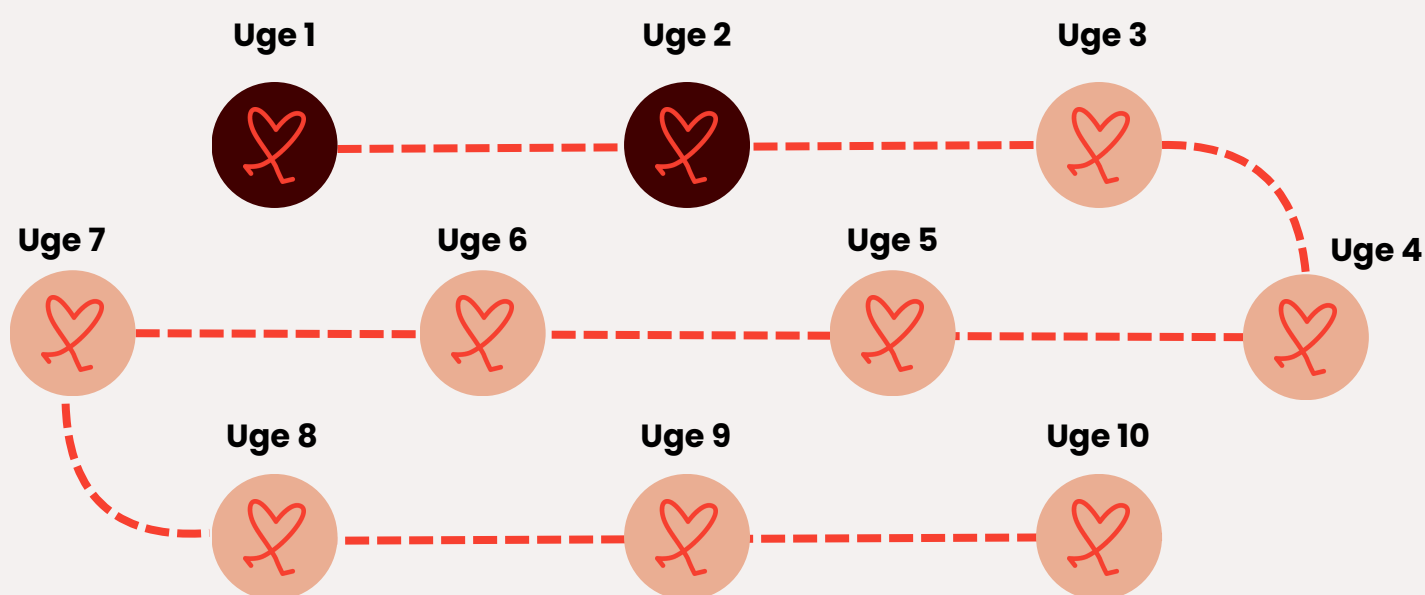
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 1		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	5 min.	Vi starter med mange korte ture, som skal vende dine led og muskler til at komme ud at gå. Så du skal finde et tempo, du finder behageligt.
Tir		
Ons	5 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen. Hvis du har brug for en pause, kan du stoppe og tage ca. 30 sek. pause.
Tor		
Fre	5 min.	
Lør		
Søn	8 min.	
I alt	23 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.



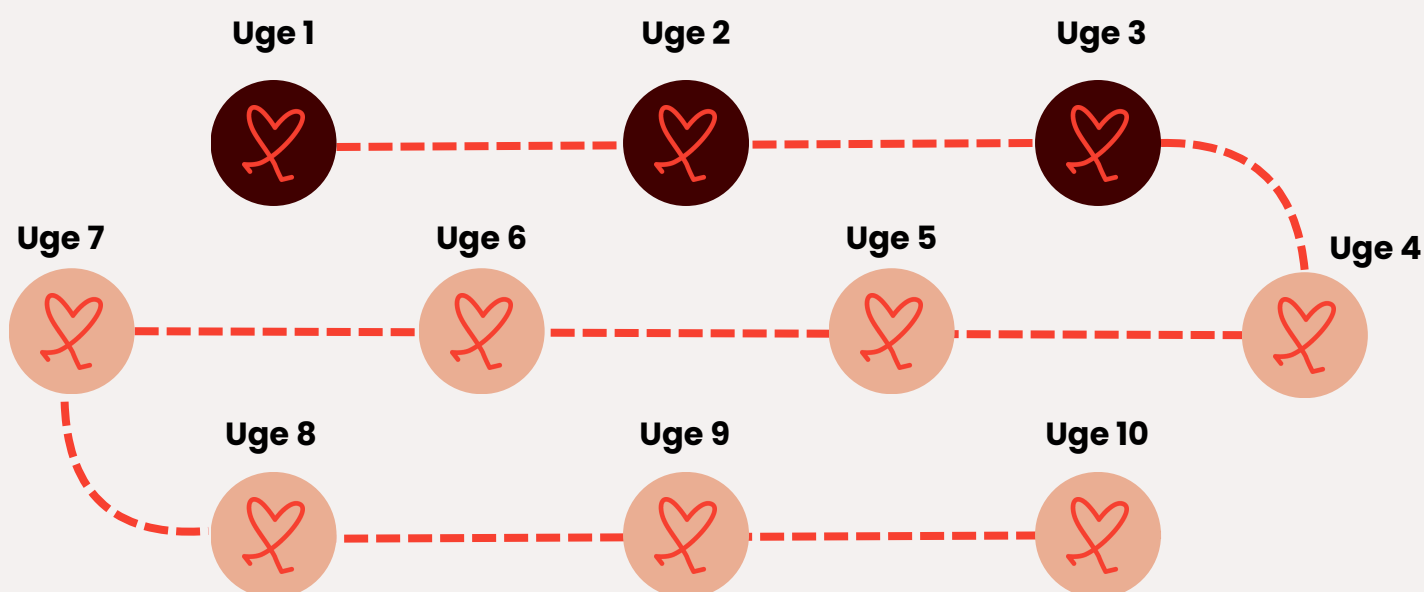
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 2		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	6 min.	Find et tempo du syntes der behageligt og, hvor du kan nyde turene i denne uge.
Tir		
Ons	6 min.	
Tor		
Fre	6 min.	
Lør		
Søn	9 min.	
I alt	27 min.	Styrken i dine ben har indflydelse på din udholdenhed og dit tempo, derfor anbefales du at lave lidt muskelstyrkende træning fx 3x 10 rejse og sætte dig fra stol 4-5 dage i denne uge.



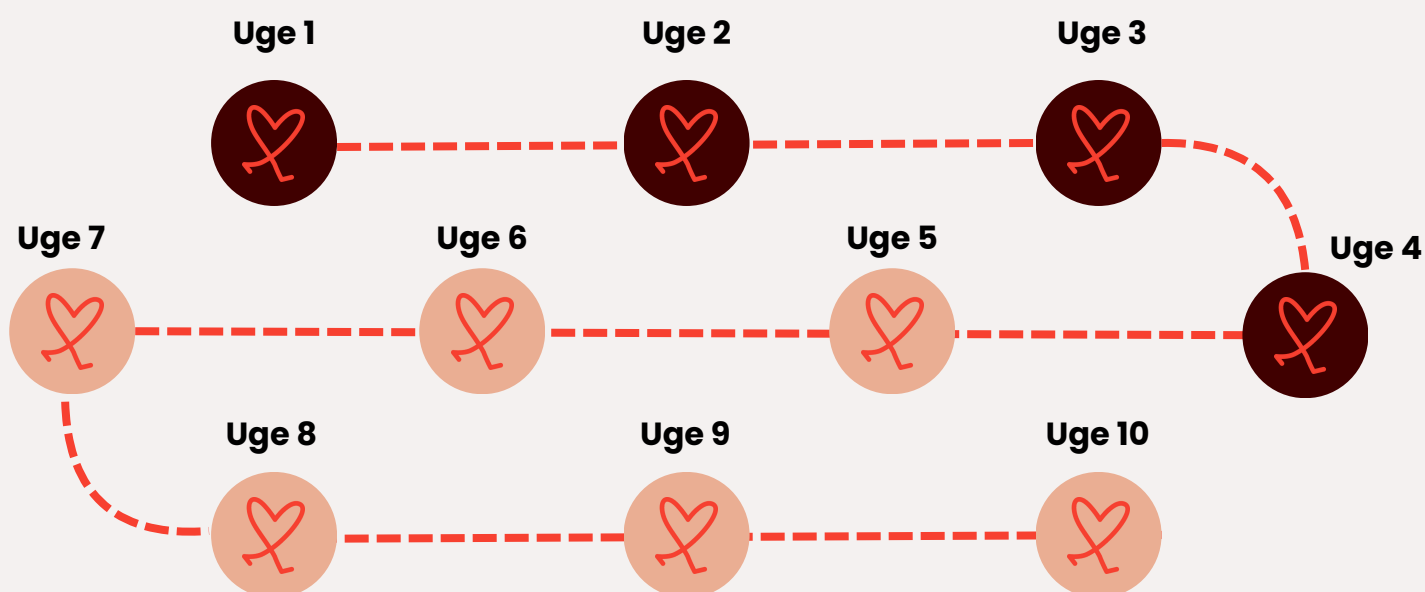
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 3		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	7 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri
Tir		
Ons	7 min.	Prøv at se om du i 1 minut midt på turen kan sætte tempo lidt op.
Tor		
Fre	7 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen.
Lør		
Søn	11 min.	
I alt	32 min.	Godt klaret , du har nu fulgt programmet i tre uger. Husk at gode vaner tager tid, så det gælder om at blive ved.



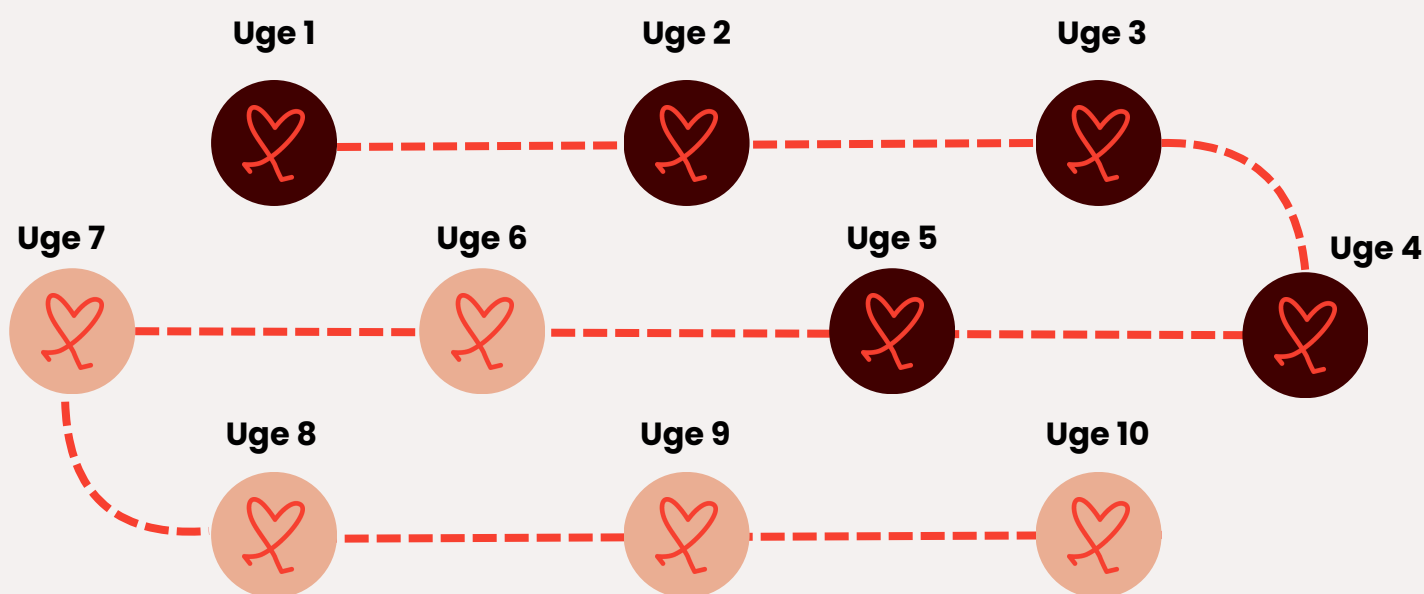
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 4		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	8 min.	Styrken i dine ben har indflydelse på din udholdenhed og dit tempo, derfor anbefales du at lave lidt muskelstyrkende træning fx 3x 10 rejse og sætte dig fra stol 4-5 dage i denne uge.
Tir		
Ons	8 min.	Prøv at se om du i 1 minut midt på turen kan sætte tempoet lidt op.
Tor		
Fre	8 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen. Hvis du har brug for en pause, kan du stoppe og tage ca. 30 sek. pause.
Lør		
Søn	13 min.	
I alt	37 min.	God tur og ros dig selv for du stadig er i gang med programmet. Flot klaret.



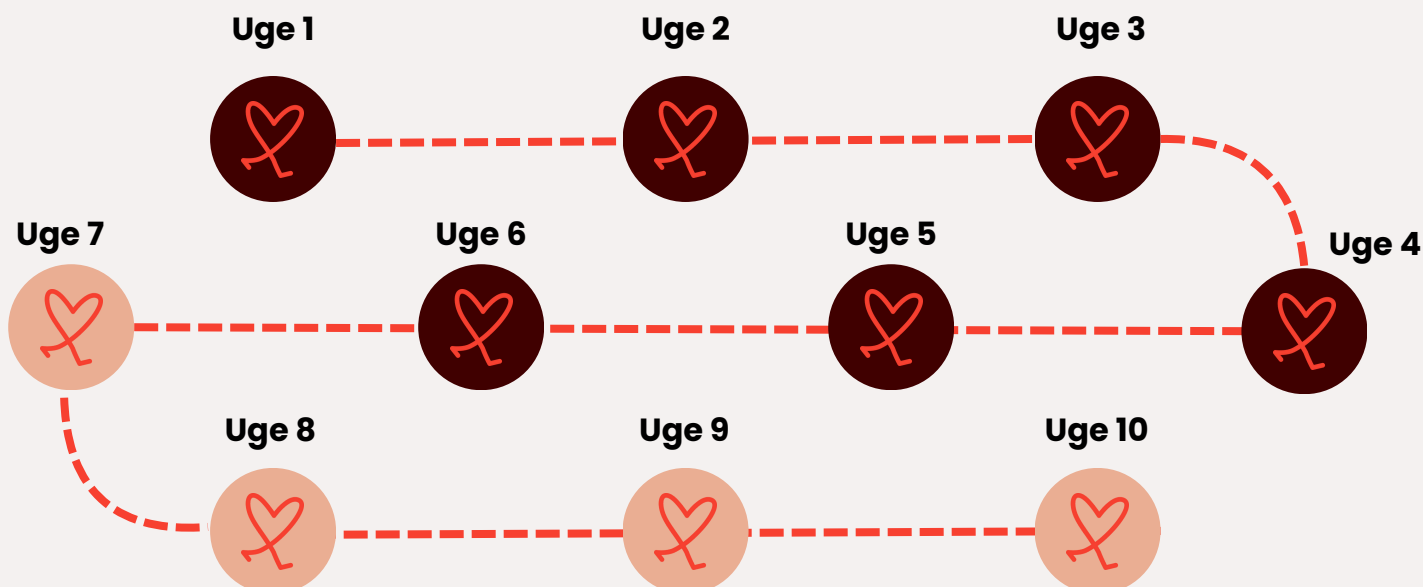
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 5		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	9 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri
Tir		
Ons	9 min.	Gå skiftevis 1 minut i normalt tempo og 1 minut i lidt hurtigere tempo.
Tor		
Fre	9 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen.
Lør		
Søn	15 min.	
I alt	42 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.



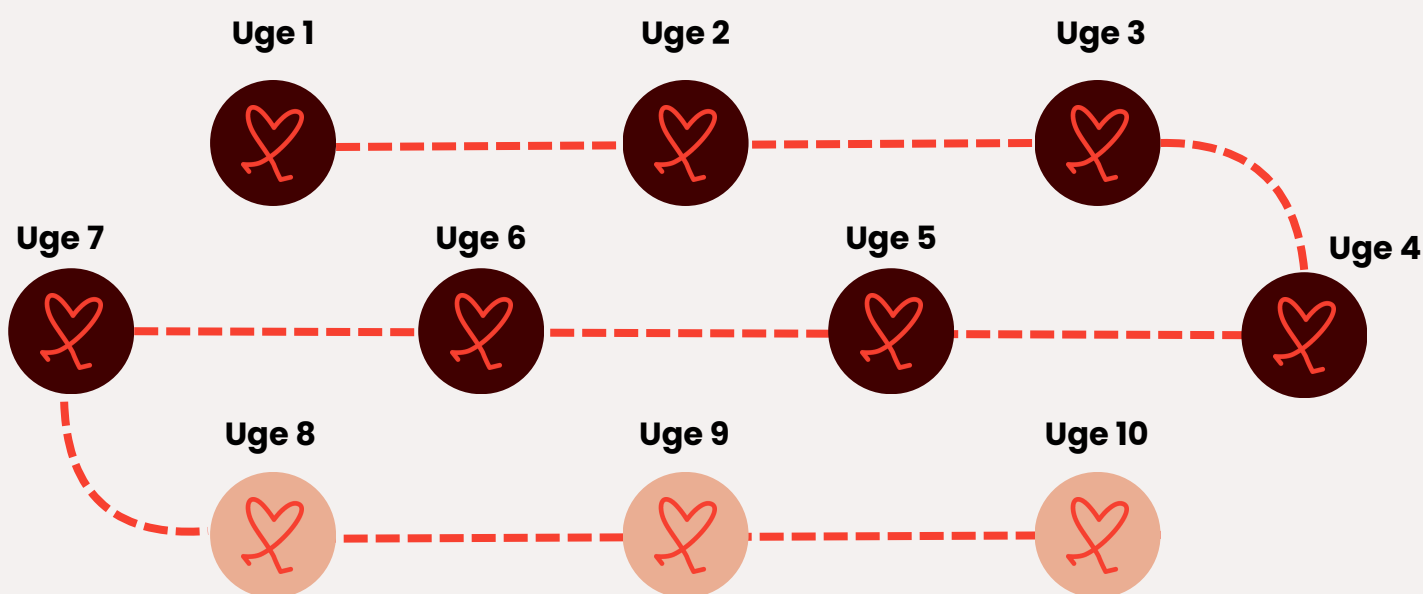
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 6		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	10 min.	6 uger henne i programmet er det ikke ualmindeligt at føle lidt træthed i kroppen, så tempoet skal være roligt og behageligt, så du kommer hjem med overskud.
Tir		
Ons	10 min.	Styrken i dine ben har indflydelse på din udholdenhed og dit tempo, derfor anbefales du at lave lidt muskelstærkende træning fx 3x 15 rejse og sætte dig fra stol 4-5 gange denne uge.
Tor		
Fre	10 min.	Roligt tempo med overskud til at nyde turen. Tag pauser hvis du har behov for det.
Lør		
Søn	17 min.	
I alt	47 min.	Hold fast , du er over halvvejs i programmet og dine nye gå-vaner belønner sig.



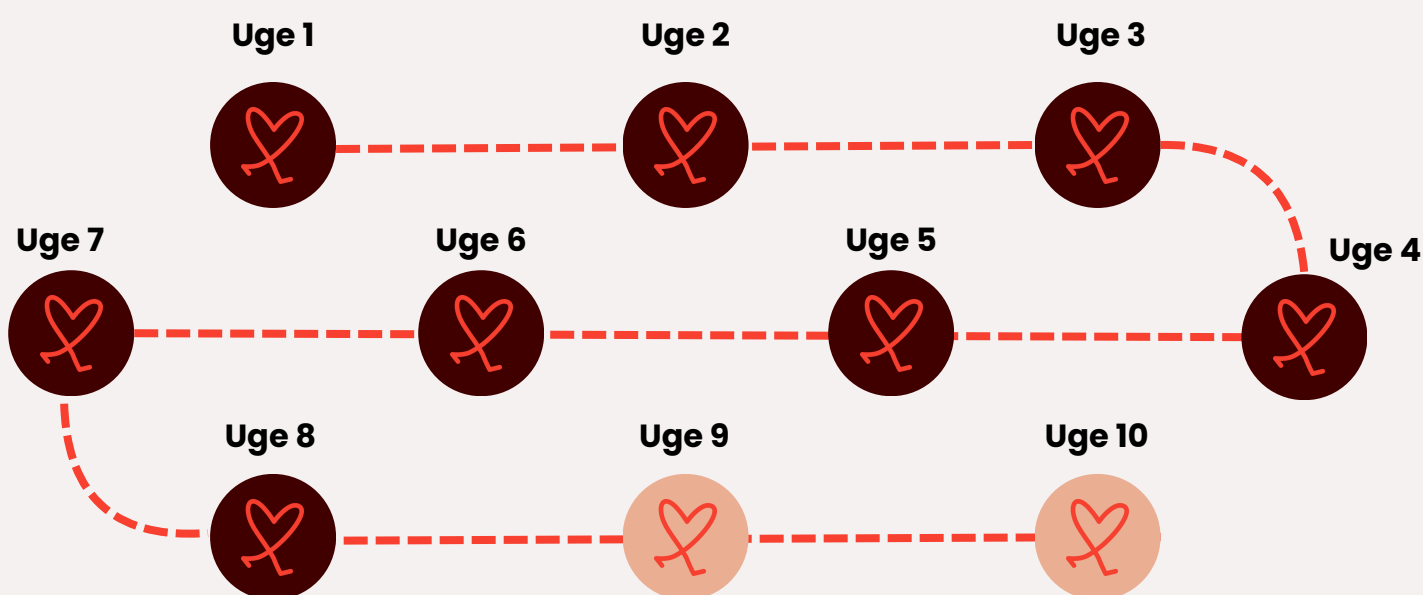
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 7		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	12 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri
Tir		
Ons	12 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.
Tor		
Fre	12 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen. Hvis du har brug for en pause, kan du stoppe og tage ca 30 s pause.
Lør		
Søn	20 min.	
I alt	56 min.	Godt gået! Stort skulderklap til dig selv for din vedholdenhed.



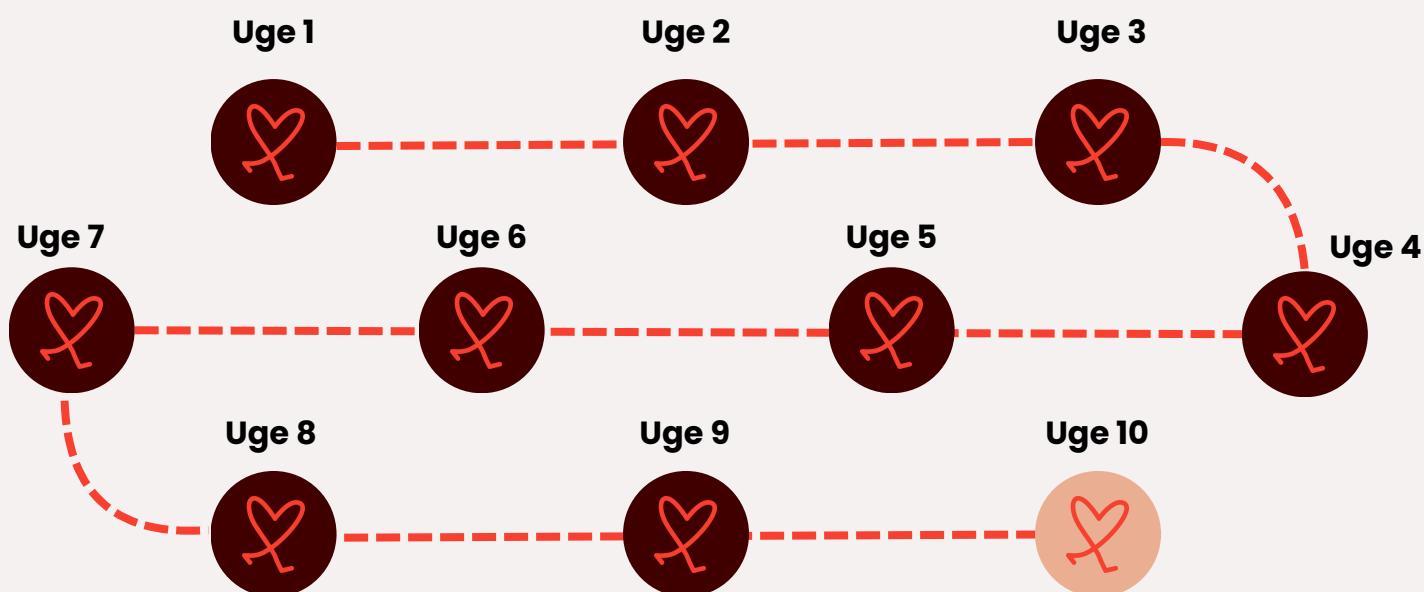
GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 8		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	10 min.	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri
Tir		
Ons	10 min.	Gå dig varm de første 5 minutter og derefter gå skiftevis 1 minut i normalt tempo og 1 minut i lidt hurtigere tempo.
Tor		
Fre	15 min.	Nyd turen. Find et tempo hvor du har overskud til at nyde turen. Hvis du har brug for en pause, kan du stoppe og tage ca 30 s pause.
Lør		
Søn	24 min.	
I alt	64 min.	Sådan , den længste tur du skal ud på inden Ladywalk. Stærkt gået.



GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 9		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	10 min.	
Tir		
Ons	15 min.	Gå dig varm de første 5 minutter og derefter gå skiftevis 1 minut i normalt tempo og 1 minut i lidt hurtigere tempo.
Tor		
Fre	20 min.	Find et tempo du kan nyde turen i.
Lør		
Søn	15 min.	
I alt	60 min.	Sidste lange tur inden det går løs til Ladywalk.



GÅPROGRAM 3 KM PÅ 10 UGER

Uge 10		
Dag	Antal Min.	Intensitet/Indhold
Man	15 min.	5 min normalt tempo, 5 min lidt højere tempo, 5 min roligt tempo.
Tir		
Ons	15 min.	
Tor		
Fre	15 min.	
Lør		
Søn	15	
I alt	60 min.	Nu kan du se målstregen, så glæd dig til Ladywalk og nyd nogle rolige ture i ugen op til.

