

## Gå-hold

Du har måske haft svært ved at komme i gang med fysisk aktivitet.

Træningsprogrammet angiver de antal minutter, som du løber eller går - løbetempo afpasses efter din formåen.

Programmet er vejledende. Onsdagstræningen kan variere fra mandagstræningen

Du bør træne efter programmet mindst 2 og helst 3 gange om ugen.

Uge	
15	3 km med tempo 12 min pr. km, evt suppleret med 2 km med tempo 10 min pr km
16	3 km med tempo 12 min pr. km, evt suppleret med 2 km med tempo 10 min pr km
17	3 km med tempo 12 min pr. km, evt suppleret med 2 km med tempo 10 min pr km
18	3 km med tempo 12 min pr. km, evt suppleret med 2 km med tempo 10 min pr km
19	4 km med tempo 11 min pr. km, evt. suppleret med 2 km med tempo 10 min pr. km
20	4 km med tempo 11 min pr. km, evt. suppleret med 2 km med tempo 10 min pr. km
21	4 km med tempo 11 min pr. km, evt. suppleret med 2 km med tempo 10 min pr. km
22	4 km med tempo 11 min pr. km, evt. suppleret med 2 km med tempo 10 min pr. km
23	5-6 km med en fart på 10 min. pr km
24	5-6 km med en fart på 10 min. pr km
25	5-6 km med en fart på 10 min. pr km
26	5-6 km med en fart på 10 min. pr km