

## Interval-gang

Vi går i forskellige gang-tempi. Der er interval-, aerob- og tempogang.

Programmet er vejledende. Aerob- og tempogang foregår uden træner fx onsdag og lørdag.

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

Uge	
14	45 min intervalgang med opvarning og afvarmning
15	52 min intervalgang med opvarning og afvarmning
16	53 min intervalgang med opvarning og afvarmning
17	50 min intervalgang med opvarning og afvarmning
18	52 min intervalgang med opvarning og afvarmning
19	54 min intervalgang med opvarning og afvarmning
20	55 min intervalgang med opvarning og afvarmning
21	55 min intervalgang med opvarning og afvarmning
22	55 min intervalgang med opvarning og afvarmning
23	55 min intervalgang med opvarning og afvarmning
24	55 min intervalgang med opvarning og afvarmning
25	55 min intervalgang med opvarning og afvarmning
26	55 min intervalgang med opvarning og afvarmning