

4-ugers gå-program

Dag 1	Gå 10.000 skridt i alt* De 10.000 er alt inklusive, såvel daglig aktivitet som gåtur.		Sådan rammer du det rigtige tempo Almindelig gang Du går afslappet derudad og kan sludre uproblematisk. Ca. 4,5 km/t. Rask tempo Du går med god fart, men har stadig masser af luft og overskud. Kommunikation fungerer ok, men er nu lettere anstrengt. Ca. 5,5 km/t. Opskruet tempo Du går stærkt med dyb vejtrækning. Hvis du kan føre en samtale, sker det i bedste fald i korte sætninger. Dine arme svinger kraftfuldt for at understøtte din gang, så du kan tage hurtige skridt. Ca. 7 km/t. Fuld fart Dine ben går som trommestikker, og pulsen drøner i vejret. Dialog er ikke en mulighed i dette tempo. Ca. 8 km/t.
	*I uge 2 øger du til 12.000 skridt. I uge 3 og 4 øger du til 15.000.		
Dag 2	Gå intervaller i fladt terræn ● Gå 1 km i rask tempo. ● Gå 8 intervaller* efter 30-20-10-princippet. Det vil sige, at du går 30 sek. i rask tempo, 20 sek. med opskruet tempo og 10 sek. med fuld fart. ● Gå 1 km i rask tempo. ● Gå yderligere 8 intervaller* efter 30-20-10-princippet. ● Slut af med 1 km i rask tempo.		
	*I uge 2 og 3 øger du til 10 intervaller. I uge 4 øger du til 12 intervaller.		
Dag 3	Gå 10.000 skridt i alt*		
	*I uge 2 øger du til 12.000 skridt. I uge 3 og 4 øger du til 15.000.		
Dag 4	Gå intervaller op ad bakke ● Gå 2 km i rask tempo hen til en stejl bakke eller en trappe på minimum 4 etager. ● Gå op ad bakken i fuld fart i 1 min.*, vend om, skynd dig tilbage til foden, og gentag turen op med det samme. Tag i alt 5 ture op, hvor du tager lange, kraftfulde skridt (eller to trin ad gangen på en trappe), og 5 ture op, hvor du tager små, hurtige skridt. ● Slut af med 2 km i rask tempo.		
	*I uge 2 øger du til 1:15 min. I uge 3 og 4 øger du til 1:30 min.		
Dag 5	Gå 10.000 skridt i alt*		
	*I uge 2 øger du til 12.000 skridt. I uge 3 og 4 øger du til 15.000.		
Dag 6	Gå tempogang Søg meget gerne ud i naturen til et udfordrende spor, hvis du har mulighed for det. Det kan fx være en kuperet kyststi, en skov med bakket terræn eller en strandbred med blødt sand. ● Gå 1 km i rask tempo. ● Gå 30 min.* i opskruet tempo. ● Slut af med 1 km almindelig gang.		
	*I uge 3 øger du til 40 min. I uge 4 øger du til 45 min.		
Dag 7	Gå 10.000 skridt i alt*		
	*I uge 2 øger du til 12.000 skridt. I uge 3 og 4 øger du til 15.000.		

15-20 %
løfter regelmæssige gåture med intervaller dit kondital med.