








## 4 veckors gåprogram

<p><b>Dag 1</b></p>	<p><b>Gå totalt 10 000 steg*</b>            Detta är inklusive allt – daglig aktivitet och promenad.</p>		<p><b>Så här hittar du rätt tempo</b></p> <p><b>Vanlig gång</b>            Du går avslappnat och kan småprata utan problem. <b>Cirka 4,5 km/h.</b></p> <p><b>Raskt tempo</b>            Du går med bra fart, men har fortfarande massor av luft och energi. Det går bra att prata, men är lite mer ansträngt. <b>Cirka 5,5 km/h.</b></p> <p><b>Högre tempo</b>            Du går raskt med djup andning. Om du kan föra ett samtal så är det i bästa fall i korta meningar. Dina armar svänger kraftfullt som stöd för din gång så att du kan ta snabba steg. <b>Cirka 7 km/h.</b></p> <p><b>Full fart</b>            Dina ben går som trumpinnar och pulsen skjuter i höjden. Dialog är inte att tänka på i det här tempot. <b>Cirka 8 km/h.</b></p>
<p>*Vecka 2 ökar du till 12 000 steg. Vecka 3 och 4 ökar du till 15 000.</p>			
<p><b>Dag 2</b></p>	<p><b>Intervallgång på plan mark</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gå 1 km i raskt tempo.</li> <li>● Gå 8 intervaller* efter 30-20-10-principen. Det vill säga att du går 30 sekunder i raskt tempo, 20 sekunder med högre tempo och 10 sekunder med full fart.</li> <li>● Gå 1 km i raskt tempo.</li> <li>● Gå ytterligare 8 intervaller* efter 30-20-10-principen.</li> <li>● Avsluta med 1 km i raskt tempo.</li> </ul>	<p>*Vecka 2 och 3 ökar du till 10 intervaller. Vecka 4 ökar du till 12 intervaller.</p>	
<p><b>Dag 3</b></p>	<p><b>Gå totalt 10 000 steg*</b></p>		
<p>*Vecka 2 ökar du till 12 000 steg. Vecka 3 och 4 ökar du till 15 000.</p>			
<p><b>Dag 4</b></p>	<p><b>Gå intervaller uppför backe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gå 2 km i raskt tempo till en brant backe eller en trappa på minst 4 våningar.</li> <li>● Gå uppför backen i full fart i 1 minut*, vänd och skynda dig tillbaka ner igen och upprepa direkt. Gå totalt fem vändor där du tar långa, kraftfulla steg (eller två steg i taget på en trappa), och fem vändor där du tar små, snabba steg.</li> <li>● Avsluta med 2 km i raskt tempo.</li> </ul>	<p>*Vecka 2 ökar du till 1:15 min. Vecka 3 och 4 ökar du till 1:30 min.</p>	
<p><b>Dag 5</b></p>	<p><b>Gå totalt 10 000 steg*</b></p>		
<p>*Vecka 2 ökar du till 12 000 steg. Vecka 3 och 4 ökar du till 15 000.</p>			
<p><b>Dag 6</b></p>	<p><b>Gå i högt tempo</b></p> <p>Sök dig gärna ut i naturen till ett utmanande spår om du har möjlighet till det. Det kan till exempel vara en kuperad kuststig, en skog med backig terräng eller en strandkant med mjuk sand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gå 1 km i raskt tempo.</li> <li>● Gå 30 minuter* i högt tempo.</li> <li>● Avsluta med 1 km vanlig gång.</li> </ul>	<p>*Vecka 3 ökar du till 40 min. Vecka 4 ökar du till 45 min.</p>	
<p><b>Dag 7</b></p>	<p><b>Gå totalt 10 000 steg*</b></p>		
<p>*Vecka 2 ökar du till 12 000 steg. Vecka 3 och 4 ökar du till 15 000.</p>			

**15-20 %**

lyfter regelbundna intervallpromenader din kondition med.