

## 10 ugers gang-program

I skemaet nedenfor ser du et program for gang-træning over 10 uger. Det er vigtigt, at udførelsen af træningen foregår i rask gang.

Tabellen skal læses så man f.eks. i første træningsuge skal træne 2 gange om ugen, hvor man hver gang går 1,6 km på 20 minutter.

OBS: Hvis du ikke kan gennemføre de angivne distancer på den anførte tid, skal du vente med at fortsætte med næste uges program, til du kan gøre dette uden særligt besvær.

Uge nr.	Hyppighed / antal trænings gange	Varighed / antal minutter pr. gang	Distance / km
1	2	20	1,6
2	3	30	2,4
3	3	40	3,2
4	3	38	3,2
5	3	36	3,2
6	3	34	3,2
7	3	45	4
8	3	40	4
9	3	38	4
10	3	50	4,8

Kilde: Goodsell Ann, Træn selv: Find din form og hold den, 1995.