



GENOPTRÆNING: GANG 10 UGER - PULS

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10
TIRSDAG	5 min. rask gang.	7 min. rask gang.	10 min. rask gang.	12 min. rask gang.	14 min. rask gang.	16 min. rask gang.	18 min. rask gang.	20 min. rask gang.	22 min. rask gang.	24 min. rask gang.
LØRDAG	5 min. rask gang.	7 min. rask gang.	10 min. rask gang.	12 min. rask gang.	14 min. rask gang.	16 min. rask gang.	18 min. rask gang.	20 min. rask gang.	22 min. rask gang.	24 min. rask gang.

Alle dage: Gå 30 minutter i roligt tempo.

Tirsdag + lørdag: Gå 30 minutter roligt + det antal minutter, der står i boksen. Pulsen skal op men du skal kunne føre en samtale undervejs.

Find flere tips og viden i e-bøgerne "Motion med stress" og "Træn klogt med stress – træningsprogrammer og 25 øvelser der virker".