



## GENOPTRÆNING: GANG 10 UGER – UDHOLDENHED

Planen er for dig, der har gået rolige daglige ture på 30 minutter eller mere i et stykke tid og er klar til yderligere udfordring.

	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.	5 min. rask gang.	5 min. rask gang.	7 min. rask gang.	7 min. rask gang.	7 min. rask gang.	10 min. rask gang.	10 min. rask gang.	10 min. rask gang.	10 min. raskgang.
LØRDAG	5 min. rolig gang.	10 min. rolig gang.	15 min. ro- lig gang.	20 min. rolig gang.	25 min. rolig gang.	30 min. rolig gang.	35 min. rolig gang.	40 min. rolig gang.	45 min. rolig gang.	50 min. rolig gang.

**Alle dage:** Gå 30 minutter i roligt tempo.

**Tirsdag:** Gå 30 minutter roligt + det antal minutter, der står i boksen i et tempo, hvor du får pulsen op men kan føre en samtale samtidig.

**Lørdag:** Gå 30 minutter + det antal minutter, der står i boksen. Gangtempoet skal være roligt og behageligt.