

| Uge 1 går du samlet 11 km |    |                                     |   |
|---------------------------|----|-------------------------------------|---|
| Dag                       | Km | BORG-skala                          | Tempo   |
| 1                         | 4  | Roligt tempo<br>12-13               | Gå i roligt tempo   |
| 2                         | 0  |                                     |   |
| 3                         | 0  |                                     |   |
| 4                         | 4  | Roligt/moderat tempo<br>12-13/14-15 | Gå i roligt tempo 10 min.<br>Gå i moderat tempo 1 min. gå i roligt tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo |
| 5                         | 0  |                                     |   |
| 6                         | 0  |                                     |   |
| 7                         | 3  | Moderat tempo<br>14-15              | Gå i rask tempo   |
|                           |    |                                     |   |
| Uge 2 går du samlet 13 km |    |                                     |   |
| Dag                       | Km | BORG-skala                          | Tempo   |
| 1                         | 4  | Roligt/moderat tempo<br>12-13/14-15 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 1 min. gå i rask tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo      |
| 2                         | 0  |                                     |   |
| 3                         | 0  |                                     |   |
| 4                         | 5  | Roligt/moderat tempo<br>12-13/14-15 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 1 min. gå i roligt tempo 2 min. Gentag. Afslut med roligt tempo    |
| 5                         | 0  |                                     |   |
| 6                         | 0  |                                     |   |
| 7                         | 4  | Moderat tempo<br>14/15              | Gå i rask tempo   |
| Uge 3 går du samlet 16 km |    |                                     |   |
| Dag                       | Km | BORG-skala                          | Tempo   |
| 1                         | 5  | Roligt/moderat tempo<br>12-13/14-15 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i rask tempo 1 min. gå i roligt tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo       |
| 2                         | 0  |                                     |   |
| 3                         | 0  |                                     |   |
| 4                         | 6  | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16  | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 3 min. gå i rask tempo 1 min. Gentag. Afslut med roligt tempo      |
| 5                         | 0  |                                     |   |
| 6                         | 0  |                                     |   |
| 7                         | 5  | Moderat tempo<br>14/15              | Gå i rask tempo   |
| Uge 4 går du samlet 19 km |    |                                     |   |
| Dag                       | Km | BORG-skala                          | Tempo   |

|                                  |           |                                    |  |
|----------------------------------|-----------|------------------------------------|--|
| 1                                | 6         | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 10 min. gå i rask tempo 1 min. gå i roligt tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo |
| 2                                | 0         |                                    |  |
| 3                                | 0         |                                    |  |
| 4                                | 8         | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 10 min. gå i rask tempo 1 min. gå i roligt tempo 2 min. Gentag. Afslut med rask tempo   |
| 5                                | 0         |                                    |  |
| 6                                | 0         |                                    |  |
| 7                                | 6         | Moderat tempo<br>14/15             | Gå i rask tempo  |
| <b>Uge 5 går du samlet 21 km</b> |           |                                    |  |
| <b>Dag</b>                       | <b>Km</b> | <b>BORG-skala</b>                  | <b>Tempo</b>   |
| 1                                | 7         | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 10 min. gå i rask tempo 1 min. gå i roligt tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo |
| 2                                | 0         |                                    |  |
| 3                                | 0         |                                    |  |
| 4                                | 8         | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 10 min. gå i rask tempo 1 min. gå i roligt tempo 1 min. Gentag. Afslut med rask tempo   |
| 5                                | 0         |                                    |  |
| 6                                | 0         |                                    |  |
| 7                                | 6         | Moderat tempo<br>14/15             | Gå i rask tempo  |
| <b>Uge 6 går du samlet 22 km</b> |           |                                    |  |
| <b>Dag</b>                       | <b>Km</b> | <b>BORG-skala</b>                  | <b>Tempo</b>   |
| 1                                | 7         | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i moderat tempo 10 min. gå i rask tempo 1 min. gå i roligt tempo 1 min. Gentag. Afslut med rask tempo   |
| 2                                | 0         |                                    |  |
| 3                                | 0         |                                    |  |
| 4                                | 8         | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i rask tempo 2 min. gå i roligt tempo 2 min. Gentag. Afslut med roligt tempo                            |
| 5                                | 0         |                                    |  |
| 6                                | 0         | Moderat tempo<br>14/15             | Gå i rask tempo  |
| 7                                | 7         |                                    |  |
| <b>Uge 7 går du samlet 24 km</b> |           |                                    |  |

| Dag                              | Km | BORG-skala                         | Tempo  |
|----------------------------------|----|------------------------------------|--|
| 1                                | 8  | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min. gå i rask tempo 2 min. gå i roligt tempo 2 min. Gentag. Afslut med roligt tempo  |
| 2                                | 0  |                                    |  |
| 3                                | 0  |                                    |  |
| 4                                | 9  | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min.<br>Gå i moderat tempo 10 min.<br>Gå i rask tempo 1 min. gå i roligt tempo 1 min.<br>Gentag.<br>Afslut med roligt tempo |
| 5                                | 0  |                                    |  |
| 6                                | 0  |                                    |  |
| 7                                | 7  | Moderat tempo<br>14/15             | Gå i rask tempo  |
| <b>Uge 8 går du samlet 23 km</b> |    |                                    |  |
| Dag                              | Km | BORG-skala                         | Tempo  |
| 1                                | 8  | Moderat/hårdt tempo<br>12-13/14-16 | Gå i roligt tempo 10 min.<br>Gå i rask tempo 1 min.<br>Gå i moderat tempo 3 min.<br>Gentag.<br>Afslut med roligt tempo                           |
| 2                                | 0  |                                    |  |
| 3                                | 0  |                                    |  |
| 4                                | 5  | Rask gang<br>14-15                 | Gå en rask tur i et godt tempo   |
| 5                                | 0  |                                    |  |
| 6                                | 0  |                                    |  |
| 7                                | 10 | Rask gang<br>14-15                 | Gå en rask tur i et godt tempo   |