

Uge 1 går du samlet 4 km

Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	2	Roligt tempo 12-13	Gå i roligt tempo. Hold pause ½ min. hver 5 min
2	0		
3	0		
4	2	Roligt tempo 12-13	Gå i roligt tempo. Hold pause ½ min. hver 5 min
5	0		
6	0		
7	0		

Uge 2 går du samlet 4 km

Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	2	Roligt tempo 12-13	Gå i roligt tempo. Hold pause ½ min. hver 5 min
2	0		
3	0		
4	2	Roligt tempo 12-13	Gå i roligt tempo. Hold pause ½ min. hver 5 min
5	0		
6	0		
7	0		

Uge 3 går du samlet 6 km

Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	3	Roligt/moderat tempo 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	3	Roligt/moderat tempo 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
5	0		
6	0		
7	0		

Uge 4 går du samlet 6 km

Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	3	Roligt/moderat tempo 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	3	Roligt/moderat tempo 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
5	0		
6	0		
7	0		
Uge 5 går du samlet 8 km			
Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	4	Roligt/moderat tempo 12-13/14-15	Gå i roligt tempo 10 min. gå i rask tempo 2 min. gå i roligt tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo
2	0		
3	0		
4	4	Roligt/moderat tempo 12-13/14-15	Gå i roligt tempo 10 min. gå i rask tempo 2 min. gå i roligt tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo
5	0		
6	0		
7	0		
Uge 6 går du samlet 9 km			
Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	4	Moderat/hårdt tempo 12-13/14-16	Gå i roligt tempo 10 min. Gå i hurtigt tempo ½ min. gå i moderat tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo
2	0		
3	0		
4	5	Moderat/hårdt tempo 12-13/14-16	Gå i roligt tempo 10 min. gå i rask tempo 2 min. gå i roligt tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo
5	0		
6	0		
7	0		
Uge 7 går du samlet 10 km			
Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	4	Moderat/hårdt tempo 12-13/14-16	Gå i roligt tempo 10 min. Gå i hurtigt tempo ½ min. gå i moderat tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo
2	0		
3	0		

4	5	Moderat/hårdt tempo 12-13/14-16	Gå i roligt tempo 10 min. Gå i hurtigt tempo ½ min. gå i moderat tempo 2 min. Gentag. Afslut med roligt tempo
5	0		
6	0		
7	0		
Uge 8 går du samlet 9 km			
Dag	Km	BORG-skala	Tempo
1	3	Rask gang 14-15	Gå en rask tur i et godt tempo
2	0		
3	0		
4	6	Rask gang 14-15	Gå en rask tur i et godt tempo
5	0		
6	0		
7	0		