



Gå program - 23 uger

Uge	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	I alt	HG	Gang
14	5	1	5	1	5			17	2	15
15	5	1	5	1	5	1	3	21	3	18
16	5	1	5	1	5	1	5	23	3	20
17	5	1	6	1	6	1	5	25	3	22
18	6	1	6	1	6	1	6	27	3	24
19	6	1	6	2	6	1	6	28	4	24
20	6	1	6	2	6	1	7	29	4	25
21	6	1	6	2	6	2	7	30	5	25
22	6	2	6	2	6	2	7	31	6	25
23	7	2	6	2	6	3	7	33	7	26
24	7	2	7	2	7	3	7	35	7	28
25	7	2	7	2	7	3	8	36	7	29
26	8	2	7	3	7	3	8	38	8	30
27	8	2	7	3	7	4	9	40	9	31
28	8	3	8	3	7	4	9	42	10	32
29	8	3	8	4	8	4	9	44	11	33
30	9	3	8	4	8	4	10	46	11	35
31	9	3	8	4	8	5	10	47	12	35
32	9	3	9	4	9	5	10	49	12	37
33	10	3	9	5	9	5	10	51	13	38
34	10	3	10	5	10	5	10	53	13	40
35	11	3	10	5	11	6	11	57	14	43
36	11	3	11	6	11	7	11	60	16	44
37	Her fortsættes med samme indhold som Uge 36. Evt. erstattes HG om tirsdagen med 1 min roligt løb.									
38										
39										
Vinter træning	1 – 2 gange om ugen med samme indhold som uge 36									
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black; margin-right: 10px;"></div> Sommerferie </div> <p>Mål: At kunne gå en time uden pause. At forbedre konditionen samt opbygge kroppens muskler, knogler og sener.</p> <p>HG = hurtig gang</p> <p>De angivne tal for gang og hurtig gang = minutter</p> <p>Træningsprogrammet gennemføres tirsdag, torsdag og en gang i weekenden.</p>										