Hjerteforeningens Gå program 6 km

Mål: 6 km på 8 uger – Klar til Ecco Walkathon – 6 km ruten

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 1
1	2	Roligt tempo	Gå i roligt tempo. Stop op hver 5 minut og hold pause i 30 sekunder	
2	0			
3	0			
4	2	Roligt tempo	Gå i roligt tempo. Stop op hver 5 minut og hold pause i 30 sekunder	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 4 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 2
1	2	Roligt tempo	Gå i roligt tempo. Stop op hver 5 minut og hold pause i 30 sekunder	
2	0			
3	0			
4	2	Roligt tempo	Gå i roligt tempo. Stop op hver 5 minut og hold pause i 30 sekunder	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 4 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 3
1	3	Roligt og moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i rask tempo 1 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Slut af med roligt tempo	
2	0			
3	0			
4	3	Roligt/moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i rask tempo 1 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Slut af med roligt tempo	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 6 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 4
1	3	Roligt/moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i rask tempo 1 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Slut af med	

			roligt tempo
2	0		
3	0		
4	3	Roligt/moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i rask tempo 1 minut efterfulgt af 2 minutter roligt tempo. Slut af med roligt tempo
5	0		
6	0		
7	0		
Ugentlig 6 km			

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning uge 5
1	4	Roligt og moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i rask tempo 2 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Slut af med roligt tempo
2	0		
3	0		
4	4	Roligt/moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i rask tempo 2 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Slut af med roligt tempo
5	0		
6	0		
7	0		
Ugentlig 8 km			

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning uge 6
1	4	Moderat/hårdt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i hurtigt tempo 30 sekunder efterfulgt af 3 minutter i moderat tempo-rask gang. Slut af med roligt tempo
2	0		
3	0		
4	5	Moderat/hårdt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i hurtigt tempo 30 sekunder efterfulgt af 3 minutter i moderat tempo-rask gang. Slut af med roligt tempo
5	0		
6	0		
7	0		
Ugentlig 9 km			

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning uge 7
1	5	Moderat/hårdt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i hurtigt tempo 30 sekunder efterfulgt af 3 minutter i moderat tempo-rask gang. Slut af med roligt tempo
2	0		
3	0		
4	5	Moderat/hårdt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efterfølgende korte intervaller hvor du går i hurtigt tempo 30 sekunder efterfulgt af 2 minutter i moderat tempo-rask gang. Slut af med roligt tempo
5	0		
6	0		
7	0		
Ugentlig 10 km			

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning uge 8
1	0		
2	3	Rask gang	Gå en rask gå tur i dit nye gode tempo
3	0		
4	0		
5	0		
6	6	Rask gang	Klar til Ecco Walkathon – 6 km ruten
7	0		
Ugentlig 9 km			