

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

1	6	Moderat/hårdt tempo 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 roligt tempo
5	0		
6	0		
7	7	Moderat tempo 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 12-13/14-16	Gå i roligt tempo 10 min. Gå i rask tempo 1 min. Gå i moderat tempo 3 min. Gentag. Afslut med roligt tempo
2	0		
3	0		
4	5	Rask gang 14-15	Gå en rask tur i et godt tempo
5	0		
6	0		
7	10	Rask gang 14-15	Gå en rask tur i et godt tempo