

Hjerteforeningens Gå program 10 km med øvelser

Mål: 10 km på 8 uger – Klar til Ecco Walkathon – 10 km ruten

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 1
1	4	Roligt tempo	Gå i roligt tempo.	
2	0			
3	0			
4	4	Roligt og moderat tempo	Gå i roligt tempo 10 minutter. Korte intervaller på 1 minut hvor du går i moderat tempo, efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Lav 3-4 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
5	0			
6	0			
7	3	Moderat tempo	Gå i rask tempo. Vælg at lave en af træningsøvelserne i naturen på din rute (Øvelser med en kæp, elastik eller ved bæk Indsæt Link)	
Ugentlig 11 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 2
1	4	Roligt og moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Korte intervaller på 1 minut hvor du går i moderat tempo efterfulgt af 3 minutter i rask gang. Slut af med roligt tempo.	
2	0			
3	0			
4	5	Roligt og moderat tempo	Gå i roligt tempo 10 minutter. Korte intervaller på 1 minut hvor du går i moderat tempo, efterfulgt af 2 minutter roligt tempo. Lav 4-5 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
5	0			
6	0			
7	4	Moderat tempo	Gå i rask tempo. Vælg at lave en af træningsøvelserne i naturen på din rute (Øvelser med en kæp, elastik eller ved bæk Indsæt Link)	
Ugentlig 13 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 3
1	5	Roligt og moderat tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Korte intervaller hvor du går i højt tempo 1 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Lav 4-5 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
2	0			
3	0			
4	6	Moderat og hårdt tempo	Gå i roligt tempo 10 minutter. Intervaller på 3 minut hvor du går i moderat tempo, efterfulgt af 1 minut højt tempo. Lav 4-5 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
5	0			
6	0			

7	5	Moderat tempo	Gå i rask tempo. Vælg at lave en af træningsøvelserne i naturen på din rute (Øvelser med en kæp, elastik eller ved bæk Indsæt Link)
Ugentlig 16 km			

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 4
1	6	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Gå i moderat tempo 10 minutter. Korte intervaller hvor du går i højt tempo 1 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Lav 3-4 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
2	0			
3	0			
4	7	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Gå i moderat tempo 10 minutter. Korte intervaller hvor du går i højt tempo 1 minut efterfulgt af 2 minutter roligt tempo. Lav 4-5 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
5	0			
6	0			
7	6	Moderat tempo	Gå i rask tempo. Vælg at lave en af træningsøvelserne i naturen på din rute (Øvelser med en kæp, elastik eller ved bæk Indsæt Link)	
Ugentlig 19 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 5
1	7	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Gå i moderat tempo 10 minutter. Korte intervaller hvor du går i højt tempo 1 minut efterfulgt af 3 minutter roligt tempo. Lav 3-4 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
2	0			
3	0			
4	8	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Gå i moderat tempo 10 minutter. Korte intervaller hvor du går i højt tempo 1 minut efterfulgt af 1 minutter roligt tempo. Lav 6-7 intervaller. Slut af med rask tempo.	
5	0			
6	0			
7	6	Moderat tempo	Gå i rask tempo. Vælg at lave en af træningsøvelserne i naturen på din rute (Øvelser med en kæp, elastik eller ved bæk Indsæt Link)	
Ugentlig 21 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 6
1	7	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Gå i moderat tempo 10 minutter. Korte intervaller hvor du går i højt tempo 1 minut efterfulgt af 1 minutter roligt tempo. Lav 6-7 intervaller. Slut af med roligt tempo.	
2	0			
3	0			

4	8	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Gå i moderat tempo 10 minutter. Intervaller hvor du går i højt tempo 2 minut efterfulgt af 2 minutter roligt tempo. Lav 6-7 intervaller. Slut af med rask tempo.
5	0		
6	0		
7	7	Moderat tempo	Gå i rask tempo. Vælg at lave en af træningsøvelserne i naturen på din rute (Øvelser med en kæp, elastik eller ved bæk Indsæt Link)
Ugentlig 22 km			

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 7
1	8	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Intervaller hvor du går i højt tempo 2 minut efterfulgt af 2 minutter roligt tempo. Lav 8-10 intervaller. Slut af med rask tempo.	
2	0			
3	0			
4	9	Moderat og højt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Gå i moderat tempo 10 minutter. Korte intervaller hvor du går i højt tempo 1 minut efterfulgt af 1 minutter roligt tempo. Lav 6-7 intervaller. Slut af med rask tempo.	
5	0			
6	0			
7	7	Moderat tempo	Gå i rask tempo. Vælg at lave en af træningsøvelserne i naturen på din rute (Øvelser med en kæp, elastik eller ved bæk Indsæt Link)	
Ugentlig 24 km				

Dag	Km	Træningsintensitet	Træning	uge 8
1	0			
2	8	Moderat/hårdt tempo	Gå i roligt tempo i 10 minutter. Lav efter følgende korte intervaller hvor du går i hurtigt tempo 30 sekunder efterfulgt af 3 minutter i moderat tempo-rask gang. Slut af med roligt tempo	
3	0			
4	5	Rask gang	Gå en rask gå tur i dit nye tempo	
5	0			
6	10	Rask gang	Klar til Ecco Walkathon – 10 km ruten	
7	0			
Ugentlig 23 km				