



Gåprogram: 23 uger

Mål: At kunne gå 1 time uden pauser.
At forbedre konditionen samt opbygge kroppens muskler, knogler og sener.

Træningsmængde: Træningsprogrammet gennemføres 3 gange om ugen.

Uge	Almindelig gang 1	Hurtig gang 1	Almindelig gang 2	Hurtig gang 2	Almindelig gang 3	Hurtig gang 3	Almindelig gang 4	Varighed totalt	Alm. gang	Hurtig gang	Gennemført	
1	5	1	5	1	5	-	-	17	15	2		
2	5	1	5	1	5	1	3	21	18	3		
3	5	1	5	1	5	1	5	23	20	3		
4	5	1	6	1	6	1	5	25	22	3		
5	6	1	6	1	6	1	6	27	24	3		
6	6	1	6	2	6	1	6	28	24	4		
7	6	1	6	2	6	1	7	29	25	4		
8	6	1	6	2	6	2	7	30	25	5		
9	6	2	6	2	6	2	7	31	25	6		
10	7	2	6	2	6	3	7	33	26	7		
11	7	2	7	2	7	3	7	35	28	7		
12	7	2	7	2	7	3	8	36	29	7		
13	8	2	7	3	7	3	8	38	30	8		
14	8	2	7	3	7	4	9	40	31	9		
15	8	3	8	3	7	4	9	42	32	19		
16	8	3	8	4	8	4	9	44	33	11		
17	9	3	8	4	8	4	10	46	35	11		
18	9	3	8	4	8	5	10	47	35	12		
19	9	3	9	4	9	5	10	49	37	12		
20	10	3	9	5	9	5	10	51	38	13		
21	10	3	10	5	10	5	10	53	40	13		
22	11	3	10	5	11	6	11	57	43	14		
23	11	3	11	6	11	7	11	60	44	16		
...	Herefter fortsættes med samme indhold som uge 23.											

De angivne tal alm. gang og hurtig gang = minutter.