

















Motion-online's gåprogram

Uge 1 - 4

Dit navn: _____
















 Ugens gåtur	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1 1,0 km Gå almindeligt		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 2 1,5 km Gå almindeligt		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 3 2,0 km Gå 1 km almindeligt - derefter 1 km i rask gang		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	 Tid: _____
Uge 4 2,5 km Gå 1 km almindeligt - derefter 1,5 km i rask gang		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	



Motion-online's gåprogram

Uge 5 - 8

Dit navn: _____

 Ugens gåtur	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 5 3,0 km Gå 1 km almindeligt - derefter 2 km i rask gang		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	 Tid: _____
Uge 6 4,0 km Gå 2 km almindeligt - derefter 2 km i rask gang		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 7 4,0 km Gå 1 km almindeligt - derefter 3 km i rask gang		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	 Tid: _____
Uge 8 5,0 km Gå de 5 km så hurtigt du kan		 Tid: _____		 Tid: _____		 Tid: _____	