

















# Motion-online's gåprogram på tid

Uge 1 - 4

Dit navn: \_\_\_\_\_
















 Ugens gåtur	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Uge 1</b> 15 min Gå almindeligt		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	
<b>Uge 2</b> 20 min Gå almindeligt		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	
<b>Uge 3</b> 25 min Gå 10 minutter almindeligt - derefter 15 min i rask gang		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	 Ok? _____
<b>Uge 4</b> 30 min Gå 15 min almindeligt - derefter 15 min i rask gang		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	



# Motion-online's gåprogram på tid

Uge 5 - 8

Dit navn: \_\_\_\_\_

 Ugens gåtur	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Uge 5</b> <b>30 min</b> Gå 10 min almindeligt - derefter 20 min i rask gang		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	 Ok? _____
<b>Uge 6</b> <b>40 min</b> Gå 20 min almindeligt - derefter 20 min i rask gang		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	
<b>Uge 7</b> <b>40 min</b> Gå 10 min almindeligt - derefter 30 min i rask gang		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	 Ok? _____
<b>Uge 8</b> <b>50 min</b> Gå så langt du kan på 50 minutter.		 Ok? _____		 Ok? _____		 Ok? _____	