








4-ukers gåprogram

Dag 1	Gå 10 000 skritt totalt* Omfatter både hverdagsaktiviteter og gåturer.		<p>Slik finner du riktig tempo</p> <p>Vanlig gange Du rusler avslappet av gårde og kan skravle uten problemer. Cirka 4,5 km/t.</p> <p>Bra tempo Du går litt fortere, men puster fremdeles greit og har mye overskudd. Det går greit å prate, men du er litt andpusten. Cirka 5,5 km/t.</p> <p>Raskt tempo Du går fort og tar dype åndedrag. Hvis du kan føre en samtale, er det bare snakk om korte setninger. Armene svinger skikkelig for å gjøre det mulig å gå fort. Cirka 7 km/t.</p> <p>Full fart Beina går som trommestikker og du har veldig høy puls. Det er ikke mulig å prate. Cirka 8 km/t.</p>
*I uke 2 øker du til 12 000 skritt og i uke 3 og 4 til 15 000 skritt.			
Dag 2	Gå intervaller i flatt terreng <ul style="list-style-type: none"> ● Gå 1 km i raskt tempo. ● Gå 8 intervaller* etter 30–20–10-prinsippet. Det vil si at du går 30 sekunder i raskt tempo, 20 sekunder med enda høyere tempo og 10 sekunder i full fart. ● Gå 1 km i raskt tempo. ● Gå enda 8 intervaller* etter 30–20–10-prinsippet. ● Avslutt med 1 km i raskt tempo. 		
*I uke 2 og 3 øker du til 10 intervaller og i uke 4 til 12 intervaller.			
Dag 3	Gå 10 000 skritt totalt*		
*I uke 2 øker du til 12 000 skritt og i uke 3 og 4 til 15 000 skritt.			
Dag 4	Gå intervaller i oppoverbakke <ul style="list-style-type: none"> ● Gå 2 km i raskt tempo til en bratt bakke eller lang trapp (minst fire etasjer). ● Gå opp bakken i full fart i 1 minutt*, snu og skynd deg ned igjen, og gjenta med én gang. Gå opp 5 ganger med lange, kraftfulle skritt (eller to trinn om gangen i en trapp), og 5 ganger med små, raske skritt. ● Avslutt med 2 km i raskt tempo. 		
*I uke 2 øker du til 1,15 minutter og i uke 3 og 4 til 1,30 minutter.			
Dag 5	Gå 10 000 skritt totalt*		
*I uke 2 øker du til 12 000 skritt og i uke 3 og 4 til 15 000 skritt.			
Dag 6	Tempoøkter Gjennomfør gjerne disse øktene utendørs i et utfordrende terreng hvis du kan. For eksempel langs en kupert kyststi, på skogsstier eller en strand. <ul style="list-style-type: none"> ● Gå 1 km i raskt tempo. ● Gå 30 minutter* i raskt tempo. ● Avslutt med å gå vanlig i 1 km. 		
*I uke 3 øker du til 40 minutter og i uke 4 til 45 minutter.			
Dag 7	Gå 10 000 skritt totalt*		
*I uke 2 øker du til 12 000 skritt og i uke 3 og 4 til 15 000 skritt.			

15–20 %

– så mye bedre blir kondisjonstallet av jevnlige gåturer med intervaller.