



KOM I BEDRE FORM

2 MDR. PROGRAM

	DAG 1	DAG 2
UGE 1	15 min. Skift mellem 3 min. rask gang* og 1 min. løb	15 min. Skift mellem 3 min. rask gang* og 1 min. løb
UGE 2	20 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 1 min. løb	20 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 1 min. løb
UGE 3	18 min. 4 min. rask gang / 2 min. løb 2 min. rask gang / 1 min. løb 4 min. rask gang / 2 min. løb 2 min. rask gang / 1 min. løb	18 min. 4 min. rask gang / 2 min. løb 2 min. rask gang / 1 min. løb 4 min. rask gang / 2 min. løb 2 min. rask gang / 1 min. løb
UGE 4	30 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 3 min. løb	30 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 3 min. løb
UGE 5	30 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 4 min. løb	30 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 4 min. løb
UGE 6	35 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 5 min. løb	35 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 5 min. løb
UGE 7	32 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 6 min. løb	32 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 6 min. løb
UGE 8	40 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 8 min. løb	40 min. Skift mellem 2 min. rask gang og 8 min. løb

* **Rask gang:** Hurtigere end almindelig gangtempo – brug også gerne armene.