



# Fitness Walk - 10 km

## 12 uger



Uge	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	Hvil eller gå	Gå i 30 minutter	Hvil eller gå	Gå i 30 minutter	Hviledag	Gå 5 km	45-90 minutters gang
2	Hvil eller gå	Gå i 35 minutter	Hvil eller gå	Gå i 35 minutter	Hviledag	Gå 5 km	50-90 minutters gang
3	Hvil eller gå	Gå i 35 minutter	Hvil eller gå	Gå i 35 minutter	Hviledag	Gå 5,5 km	55-90 minutters gang
4	Hvil eller gå	Gå i 40 minutter	Hvil eller gå	Gå i 40 minutter	Hviledag	Gå 6 km	60-90 minutters gang
5	Hvil eller gå	Gå i 40 minutter	Hvil eller gå	Gå i 40 minutter	Hviledag	Gå 6,5 km	65-90 minutters gang
6	Hvil eller gå	Gå i 45 minutter	Hvil eller gå	Gå i 45 minutter	Hviledag	Gå 7 km	65-90 minutters gang
7	Hvil eller gå	Gå i 50 minutter	Hvil eller gå	Gå i 50 minutter	Hviledag	Gå 7,5 km	70-90 minutters gang
8	Hvil eller gå	Gå i 55 minutter	Hvil eller gå	Gå i 55 minutter	Hviledag	Gå 8 km	75-90 minutters gang
9	Hvil eller gå	Gå i 60 minutter	Hvil eller gå	Gå i 60 minutter	Hviledag	Gå 8,5 km	80-90 minutters gang
10	Hvil eller gå	Gå i 65 minutter	Hvil eller gå	Gå i 65 minutter	Hviledag	Gå 9 km	85-90 minutters gang
11	Hvil eller gå	Gå i 70 minutter	Hvil eller gå	Gå i 70 minutter	Hviledag	Gå 9,5 km	90 minutters gang
12	Hvil eller gå	Gå i 30 minutter	Hvil eller gå	Gå i 30 minutter	Hviledag	Hviledag	10 KM