



# Fitness Walk - 5 km

## 12 uger



Uge	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	Hvil eller gå	15 minutters gang	Hvil eller gå	15 minutters gang	Hviledag	Gå 2,5 km	30-60 minutters gang
2	Hvil eller gå	15 minutters gang	Hvil eller gå	15 minutters gang	Hviledag	Gå 2,5 km	35-60 minutters gang
3	Hvil eller gå	15 minutters gang	Hvil eller gå	15 minutters gang	Hviledag	Gå 3 km	40-60 minutters gang
4	Hvil eller gå	20 minutters gang	Hvil eller gå	20 minutters gang	Hviledag	Gå 3 km	40-60 minutters gang
5	Hvil eller gå	20 minutters gang	Hvil eller gå	20 minutters gang	Hviledag	Gå 3,5 km	45-60 minutters gang
6	Hvil eller gå	20 minutters gang	Hvil eller gå	20 minutters gang	Hviledag	Gå 3,5 km	45-60 minutters gang
7	Hvil eller gå	25 minutters gang	Hvil eller gå	25 minutters gang	Hviledag	Gå 4 km	50-60 minutters gang
8	Hvil eller gå	25 minutters gang	Hvil eller gå	25 minutters gang	Hviledag	Gå 4 km	50-60 minutters gang
9	Hvil eller gå	25 minutters gang	Hvil eller gå	25 minutters gang	Hviledag	Gå 4,5 km	55-60 minutters gang
10	Hvil eller gå	30 minutters gang	Hvil eller gå	30 minutters gang	Hviledag	Gå 4,5 km	55-60 minutters gang
11	Hvil eller gå	30 minutters gang	Hvil eller gå	30 minutters gang	Hviledag	Gå 5 km	60 minutters gang
12	Hvil eller gå	30 minutters gang	Hvil eller gå	30 minutters gang	Hviledag	Hviledag	5 KM