



Fitnesspigen.dk



Her er en simpel og enkel plan, som hjælper dig med at komme i gang.

Første skridt er at begynde at gå. Start ud i et behageligt tempo, brug 5 minutter hver gang på at varme op i et roligt gå tempo. Derefter øger du dit tempo og /eller distance hver uge og du vil få mere energi, bedre kondition og blive en gladere person, bare vent din krop vil frigive alle de dejlige "FEEL GOOD" følelser.

UGE	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Rask tempo 15 min	Rask tempo 15 min		Rask tempo 20 min	Rask tempo 20 min	Rask tempo 25-30 min	
2	Rask tempo 30 min		Rask tempo 30 min		Rask tempo 30 min		Rask tempo eller pause
3	Rask tempo 35 min		Rask tempo 35 min		Rask tempo 35 min		Rask tempo 35-40 min
4	Rask tempo 40 min	Rask tempo 40 min		Rask tempo 40 min		Rask tempo 40 min	
5	Rask tempo 40 min		Rask tempo 40 min		Rask tempo 40 min		Rask tempo eller pause
6	Rask tempo 40 min	Rask tempo 40 min		Rask tempo 40 min		Rask tempo 40 min	
7	Rask tempo 45 min	Rask tempo 45 min		Rask tempo 45 min	Rask tempo 45 min		Rask tempo eller pause
8	Rask tempo 50 min		Rask tempo 50 min	Rask tempo 50 min		Rask tempo 50 min	Rask tempo 60 min

Opvarmning:

5 minutter roligt tempo, dit almindelig gå tempo, du skal gøre dig klar til en hurtigere hastighed.

Rask tempo:

Der skal fart i gåturen og armene skal arbejde aktivt med. Du skal gå med så raske skridt at du kan mærke pulsen stige – på den gode måde. Der er stor forskel på hvor hurtigt, vi hver især kan gå, brug de første par gange til at finde ud af dit tempo og hvor god du er til at presse dig selv. Du må gerne være forpustet ;-)

Teknik:

Når du går i rask tempo, skal dine arme kun være let bøjede. Sving armene modsat af benene og sørg for, at hånden kommer op ved skulderhøjde. Brug armene aktivt hele tiden! Din kropsholdning er vigtig, slap af i skuldrene og hold hele tiden ryggen rank. Hold hænderne let knyttede, og lad fødderne lande på hælene og forsøg at gå med ekstra lange skridt ;-)