Uge	Træning onsdag kl. 18 - Greve hallen Varighed/Intervaller)	Trænere onsdag	Træning søndag kl. 9 - Strandpark (Varighed/Tempo)	Trænere søndag
Trænings uge 1	30 min: 5 min rolig + 20 min rask gang + 5 min rolig.	XXX/YYY	30 min: Indlæg 4 x 2 min ekstra hurtig gang (30 sek pause mellem).	XXX/YYY
Trænings uge 2	35 min: 5 min rolig + 25 min rask gang + 5 min rolig.	XXX/YYY	35 min: Indlæg 5 x 2 min ekstra hurtig gang (30 sek pause mellem).	XXX/YYY
Trænings uge 3	40 min: Rask gang (fokus på korte skridt).	XXX/YYY	40 min: Indlæg 5 x 3 min hurtig gang (1 min rolig pause mellem).	XXX/YYY
Trænings uge 4	45 min: Rask gang (prøv at holde 5,5-6 km/t).	XXX/YYY	40 min: Bakke/intervaldag (find en rute med lidt stigning).	XXX/YYY
Trænings uge 5	50 min: Rask gang (fokus på høj puls).	XXX/YYY	45 min: Indlæg 6 x 3 min hurtig gang (1 min rolig pause mellem).	XXX/YYY
Trænings uge 6	55 min: Rask gang (jævnt tempo).	XXX/YYY	50 min: 5 min rolig + 40 min hurtig (6 km/t) + 5 min rolig.	XXX/YYY
Trænings uge 7	60 min: Rask gang (testdistance, hold tempoet).	XXX/YYY	50 min: Indlæg 4 x 5 min meget hurtig gang (2 min pause).	XXX/YYY
Trænings uge 8	60 min: Rask gang (let træning).	XXX/YYY	MÅL: 6 KM PÅ 60 MINUTTER. Hygge på Kanalu	XXX/YYY

Tips til succes

1. Restitution: Hold mindst én dags pause mellem de to træningspas.
2. Øg tempoet gradvist: Hvis 6 km/t føles for hurtigt i starten, så fokuser på at øge distancen de første 3-4 uger, og derefter hastigheden.
3. Brug arme og hofte: Jo mere aktivt du bruger armene, jo hurtigere flytter benene sig.
4. Tøj/Sko: Brug gode løbesko eller fleksible gåsko, da du belaster fødderne mere end ved almindelig gang.

Efter uge 8 kan du vedligeholde formen ved at gå denne tur 1-2 gange om ugen.