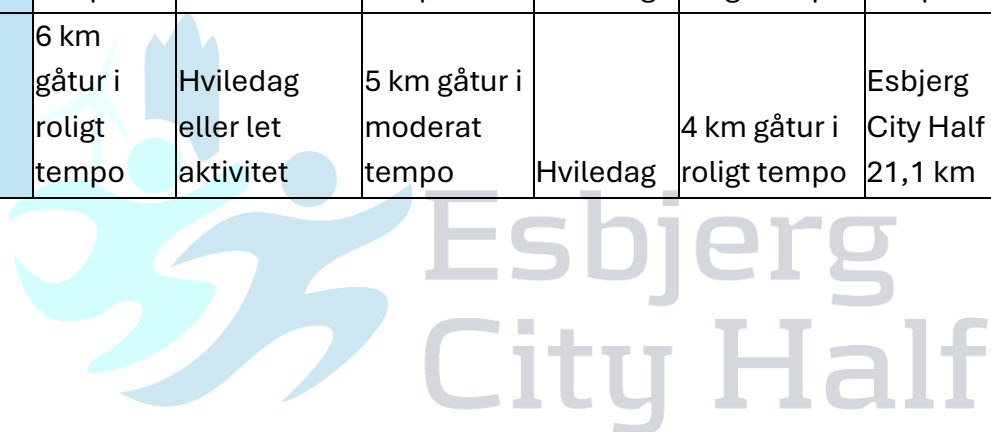


Træn op til at gå et halvmaraton på 4 uger

Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	5 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	6 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	5 km gåtur i roligt tempo	8 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
Uge 2	6 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	7 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	6 km gåtur i roligt tempo	10 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
Uge 3	7 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	8 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	7 km gåtur i roligt tempo	12 km gåtur i roligt tempo	Hviledag
Uge 4	6 km gåtur i roligt tempo	Hviledag eller let aktivitet	5 km gåtur i moderat tempo	Hviledag	4 km gåtur i roligt tempo	Esbjerg City Half 21,1 km	Hviledag



Uge 1

Mandag: 5 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet (f.eks. yoga eller strækøvelser)

Onsdag: 6 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 5 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 8 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 2

Mandag: 6 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 7 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 6 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 10 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag



Uge 3

Mandag: 7 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 8 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 7 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: 12 km gåtur i roligt tempo

Søndag: Hviledag

Uge 4

Mandag: 6 km gåtur i roligt tempo

Tirsdag: Hviledag eller let aktivitet

Onsdag: 5 km gåtur i moderat tempo

Torsdag: Hviledag

Fredag: 4 km gåtur i roligt tempo

Lørdag: Halvmaraton (21,1 km gåtur)

Søndag: Hviledag

