

DGI MEDARBEJDERMOTION

Program til deltagere, der brugte mellem 35 og 42 minutter med masser af gå-pauser.

Det forudsættes at man varmer op inden løb, benyt gerne forskellige øvelser.

| Uge nr. | Dag 1. | Dag 2. | Dag 3. eller fællestræning lørdag |
|---------|---|--|---|
| 41 | 10 min løb, 3 min gang, 10 min løb, 3 min gang, | 5 min løb, 2 min gang, 5 min løb, 2 min gang, 5 min løb. | 10 min løb, 3 min gang, 10 min løb, 3 min gang, |
| 42 | 12 min løb, 3 min gang, 8 min løb, 3 min gang, | 5 min løb, 2 min gang, 5 min løb, 2 min gang, 5 min løb. | 12 min løb, 3 min gang, 8 min løb, 3 min gang, |
| 43 | 12 min løb, 3 min gang, 8 min løb, 3 min gang, | 5 min løb, 2 min gang, 5 min løb, 2 min gang, 5 min løb. | 15 min løb, 3 min gang, 5 min løb, 3 min gang, |
| 44 | 15 min løb, 3 min gang, 5 min løb, 3 min gang, | 7 min løb, 2 min gang, 7 min løb, 2 min gang, 7 min løb | 17 min løb, 1 min gang, 3 min løb, 1 min gang |
| 45 | 15 min løb, 2 min gang, 5 min løb, 2 min gang, | 7 min løb, 2 min gang, 7 min løb, 2 min gang, 7 min løb | 20 min roligt løb. |
| 46 | 15 min løb, 2 min gang, 10 min løb, 2 min gang, | 20 min roligt løb. | 20 min roligt løb. |
| 47 | 20 min roligt løb. | 10 min løb, 3x3 min hurtigt, pause 3 min, afjog. 10 min løb. | 20 min roligt løb. |
| 48 | 25 min roligt løb. | 15 min roligt løb. | 3 til 5 km eller 25 min i moderat tempo. |
| 49 | 20 min roligt løb. | 10 min løb, 3x3 min hurtigt, pause 3 min, afjog. 10 min løb. | 30 min roligt løb. |