

GÅ DIG SUND OG SLANK | UGE 1 - 5 | marina aagaard blog

UGE 1	Varighed	Hastighed	Hvordan
Mandag	30 minutter	5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Tirsdag	60 minutter	4 km/t	Roligt tempo, du trækker vejret lidt dybere end normalt
Onsdag	30 minutter	5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Torsdag	60 minutter	4 km/t	Roligt tempo, du trækker vejret lidt dybere end normalt
Fredag	30 minutter	5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Lørdag	90 minutter	5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Søndag	-	-	Hviledag
UGE 2	Varighed		Hvordan
Mandag	30 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Tirsdag	60 minutter	5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Onsdag	30 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Torsdag	60 minutter	5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Fredag	-	-	Hviledag
Lørdag	30 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	90 minutter	5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
UGE 3	Varighed		Hvordan
Mandag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Tirsdag	60 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Onsdag	30 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Torsdag	60 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Fredag	-	-	Hviledag
Lørdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	90 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
UGE 4	Varighed		Hvordan
Mandag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Tirsdag	60 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Onsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Torsdag	90 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Fredag	-	-	Hviledag
Lørdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	90 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybere med kontrol
UGE 5	Varighed		Hvordan
Mandag	60 minutter	4-6,5 km/t	Fartleg, varier tempoet spontant, hurtigt og langsommere
Tirsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Onsdag	60 minutter	4-6,5 km/t	Fartleg, varier tempoet spontant, hurtigt og langsommere
Torsdag	90 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Fredag	30 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Lørdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	105 minutter	5,5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt

GÅ DIG SUND OG SLANK | UGE 6 - 10 | marina aagaard blog

UGE 6	Varighed	Hastighed	Hvordan
Mandag	75 minutter	5,5-6,5 km/t	Hurtigt tempo 30 min./moderat tempo 45 min.
Tirsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Onsdag	90 minutter	5-6,5 km/t	Hurtigt tempo 30 min./moderat tempo 60 min.
Torsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Fredag	90 minutter	6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Lørdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	105 minutter	5,5 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
UGE 7	Varighed		Hvordan
Mandag	90 minutter	6-6,5 km/t	Hurtigt 45 min./moderat tempo, 45 min
Tirsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Onsdag	90 minutter	6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybt
Torsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Fredag	105 minutter	5,5-6,5 km/t	Hurtigt tempo 45 min./moderat tempo 60 min.
Lørdag	90 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	120 minutter	5-6,5 km/t	Hurtig/moderat tempo, skiftevis 30 min. af hver
UGE 8	Varighed		Hvordan
Mandag	90 minutter	5,5-6,5 km/t	Hurtigt tempo 30 min./moderat 30 min./hurtigt 30 min
Tirsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Onsdag	75 minutter	4-6,5 km/t	Fartleg, varier tempoet spontant, hurtigt og langsommere
Torsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Fredag	105 minutter	5,5-6,5 km/t	Hurtigt tempo 60 min./moderat tempo 45 min.
Lørdag	90 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	120 minutter	5-6,5 km/t	Hurtig/moderat tempo, skiftevis 15 min. af hver
UGE 9	Varighed		Hvordan
Mandag	90 minutter	5,5-6,5 km/t	Hurtigt tempo 60 min./moderat 30 min./hurtigt 30 min.
Tirsdag	60 minutter	5 - >6,5 km/t	Ekstra hurtigt tempo 3 min./moderat 3 min./skiftevis 10 x
Onsdag	75 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Torsdag	60 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Fredag	120 minutter	5-6,5 km/t	Hurtig/moderat tempo, skiftevis 30 min. af hver
Lørdag	90 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	120 minutter	5-6,5 km/t	Hurtig/moderat tempo, skiftevis 10 min. af hver
UGE 10	Varighed		Hvordan
Mandag	120 minutter	5-6 km/t	Moderat tempo, du trækker vejret dybere
Tirsdag	60 minutter	5 - >6,5 km/t	Ekstra hurtigt tempo 3 min./moderat 3 min./skiftevis 10 x
Onsdag	75 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Torsdag	90 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Fredag	120 minutter	5-6,5 km/t	Hurtig/moderat tempo, skiftevis 10 min. af hver
Lørdag	90 minutter	6,5 km/t	Hurtigt tempo, du trækker vejret kraftigt
Søndag	120 minutter	4-6,5 km/t	Fartleg, varier tempoet spontant, hurtigt og langsommere