

Gange/gåggeplan for helt nybegynnere

Gågging: En mellomting mellom gange og jogging

Uke 1:

- Økt 1: 30 min gåtur
- Økt 2: 30 min gåtur, de siste 5-8 minuttene i hurtig gange/gågging.
- Økt 3: 30 min gåtur i terreng, gjerne 2-10 bakker underveis.

Uke 2:

- Økt 1: 35 min gåtur
- Økt 2: 15 min gange – 6x3 min hurtig gange/gågging. Pause: 60 sek rolig gange. 5-10 min nedtrapping med gange. Totalt antall min: 43 – 48
- Økt 3: 35 min gange i terreng, gjerne 2-10 bakker underveis.

Uke 3:

- Økt 1: 35 min gåtur. 15 min rolig, øk farten i 20 min. Blanding mellom hurtig gange/gågging.
- Økt 2: 15 min gange. 4x4 min hurtig gange/gågging. Pause: 90 sek rolig gange. 5-10 min nedtrapping med gange. Totalt antall min: 40,5 – 45,5
- Økt 3: 40 min gange i terreng, gjerne 5-10 bakker underveis.

Uke 4:

- Økt 1: 30 min. 10 min gange - 10 min gågging/jogging – 10 min gange
- Økt 2: 15 min gange. 10*2 min. gågging. Pause: 1 min rolig gange. 5-10 min nedtrapping med gange. Totalt antall min: 49 - 54
- Økt 3: 45 min gange i terreng, gjerne 8-10 bakker underveis.

Uke 5:

- Økt 1: 20 min gange, 20 min jogg, 5 min gange
- Økt 2: 15 min rolig jogg/gange. 6x3 min. jogg. Pause 1 min. 10 min gange. Totalt antall min: 48 min.
- Økt 3: 45 – 50 min gange i terreng, gjerne 10 bakker underveis.

Uke 6:

- Økt 1: 30 min: gå første 5 min, resten jogging.
- Økt 2: 15 min gågging/rolig jogging. 5*4 min. Pause: 2 min gange. 10 min nedtrapping. Totalt antall minutter: 53
- Økt 3: 50 – 55 min gange i kuppert terreng. Prøv å jogg på de flate partiene.

Uke 7:

- Økt 1: 20 min gå/jogg. 1 min*10. Pause rask gange: 30 sek. 10 min jogg.
- Økt 2: 15 min jogg. 2 min*5, seriepause 2 min, 2 min*5. 1 min mellom intervallene. 10 min jogg.
- Økt 3: Jogg eller gå 30 min.



BEDRIFTSIDRETTE

Vi bidrar til et sprekere Norge

Uke 8:

- Økt 1: 20 min jogg. 1 min*12-15. Pause rask gange: 30 sek. 10 min jogg.
- Økt 2: 15 min jogg. 3 min*5, seriepause 2 min, 3 min*5. 90 sek mellom intervallene. 10 min jogg.
- Økt 3: Jogg 30 min.

Uke 9:

- Økt 1: Lette pyramideintervaller: 1 min – 2 min – 3 min – 4 min – 3 min – 2 min – 1 min. Pause: gå halvparten av intervalltiden. 5 min jogg.
- Økt 2: 15 min jogg. 2 min*6, seriepause 2 min, 2 min*6. 1 min mellom intervallene. 15 min jogg.
- Økte 3: 15 min jogg. Lette intervaller: 10*1 min jogg. Pause: 30 min gange. 5 min gange.

Uke 10:

- Økt 1: 15 min jogg. Lette pyramideintervaller: 2 min – 3 min – 4 min – 5 min – 4 min – 3 min – 3 min. Pause: gå halvparten av intervalltiden. 5 min jogg.
- Økt 2: 15 min jogg. 5 min*4, pause 2 min rask gange. 5-10 min jogg.
- Økt 3: Jogg 40 min.

Uke 11:

- Økt 1: 20 min gå/jogg. 20 min jogg/småløp. 5 min jogg.
- Økt 2: 10 min jogg. Test av løypa i Drammenskarusellen: 4 km i Drammen Sentrum. 5 min nedtrapping.
- Økt 3: 30 min rolig jogg eller 10*1 min. med 30 sek pause.

Uke 12:

- Økt 1: 15 min jogg. Lette intervaller: 3 min – 4 min – 5 min – 5 min – 4 min – 3 min. Pause: gå halvparten av intervalltiden. 5 min gange.
- Økt 2: Jogg 15 min. Løp 15 min. Jogg 10 min.
- Økt 3: Rask gange/jogg 45 min.

Uke 13:

- Økt 1: 20 min gå/jogg. 20 min jogg/småløp. 5 min gange.
- Økt 2: Varm opp 10-15 min. Drammenskarusellen 4 km. 5-10 min jogg.
- Økt 3: Rask gange/jogg 50 min.

**BEDRIFTSIDRETTE**

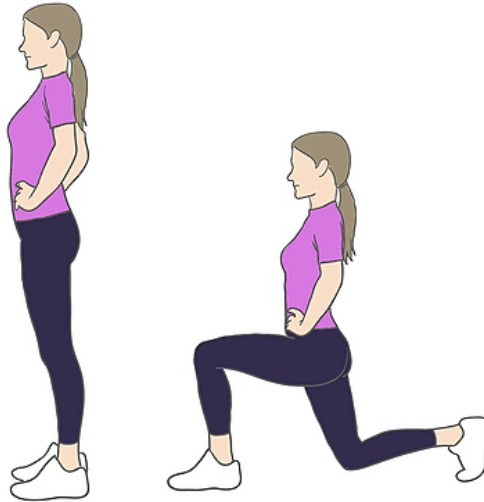
Vi bidrar til et sprekere Norge

Obs! Hvis dere bytter ut tur på beina med ski, kan dere gjerne legge på 20-30 min på økta. Bytt kun én av øktene med ski. Dette fordi vi trenger å venne kroppen til belastningen ved gågging/jogging/løping.

Styrkeøvelser uten vekter (kan utføres etter 2 av gå-løpeøktene)

- Utfall bakover, 12-20 repetisjoner, 3 serier. 60 sek. pause.
- Sideplanke, 20-60 sek, 2 ganger per side.
- Et-bens ståhev i trappa, 10 reps per bein, 2 serier. Ingen pause, annenhvert ben.

Utfall bakover 12-20 reps. 3 serier. 60 sek pause



Sideplanke (velg mellom følgende). Hold i 20-60 sek.



Tåhev. 10 reps. per ben. 2 serier. Ingen pause.



BEDRIFTSIDRETTE

Vi bidrar til et sprekere Norge



BEDRIFTSIDRETTE

Vi bidrar til et sprekere Norge