

## Ugens program

Dag 1: Fri bevægelse

Dag 2: 7 km

Dag 3: 8 km

Dag 4: Fri bevægelse

Dag 5: 9 km

Dag 6: 10 km

Dag 7: 10 km

## Fokuspunkter

Alle teknikker og bevægelser hjælper til at fremme den naturlige fremdrift i gangen, og de påvirker tempoet i gangen.

Skift imellem at have fokus på

- *Afviklingen henover foden.*
- *Armenes sving.*
- *Hvor meget du sætter det bageste ben bagud.*

Leg med styrken i hver enkelt bevægelse, hvor du skifter mellem kraftige og svage betoning, så tempoet ændrer sig.

På denne måde bliver det naturligt intervaltræning, hvor din krop styrer og bestemmer.

Gå efter at finde dit naturlige flow med passende tempo og styrke, så er vejen banet for nå målet at gå 10 km.

Tillykke med kørekortet til kroppen... 

...og med at gå 10 km på lettest mulige måde. Det har du nu opnået.

Så er det med at fortsætte den gode gå-træning på egen hånd, og her er lidt inspiration til hvordan:

- *Gangbevægelsen bliver endnu bedre udfordret, når vi går i bakket terræn - op og ned.*
- *De ovenstående teknikker passer som fod i hose til stavgang. Tag måske et par stave med på din næste gåtur. Det aktiverer armene og overkroppen yderligere, og det er som at få nogle ekstra gear at arbejde med.*
- *Når du mødes med venner og/eller familie, så aftal at det skal være til en gåtur.*
- *Går du længere ture, kan du have glæde af samtidig at lytte til musik, podcast, afvikle telefonsamtaler eller endda telefonmøder vha. headset -*
- *Eller bare ren væren til stede i nydelsen og fornøjelsen ved at gå.*