

TRÆNING 1

DAG 1

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 30 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91Jgs8>

DAG 2

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 30 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91Jgs8>

PLUS

3x15 "sæt på stol eller bænk i naturen.



DAG 3

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 30 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

DAG 4

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 30 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

3x 15 armbøjninger op ad træ, væg eller andet lodret. Jo tættere på træet du står med dine fødder jo nemmere er armbøjning. Så sørg for at du har en afstand hvor de sidste 2 armbøjning i hver serie er svære at tage.



DAG 5

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 30 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

DAG 6

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 30 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

3x1 min "sæt op ad træ eller væg.



DAG 7

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 30 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

Forsæt dette program i 4 uger og skift til Træning 2

Er du allerede i gang så skift gåture ud med løbeture.