

Træningsprogram til Hærvejsmarchen og Hærvejsvandringen

16 ugers træningsprogram for vandring på Hærvejsmarchen og Hærvejsvandringen.

1. Træning den ene gang ugentlige træningstur sammen med den lokal Fodslawforening.
2. Selvtræning en gang i løbet af ugen.
3. Træning er selvtræning, som kan være ture fra Vandrekalenderen.

www.vandrekalenderen.dk

Det kan sagtens lade sig gøre at gå Hærvejsmarchen eller Hærvejsvandringen med mindre træning, hvis du allerede er i god form, men mindre træning kan medfører, at der er større risiko for muskel- eller ledskader. Med mindre træning er den sidste del af dagen heller ikke så sjov, fordi du er træt. Ved nok træning vil der være overskud til at nyde den fantastiske natur og nyde livet på turene.

Ved Fodslaws træningsaftener møder du mange interessante folk, der både har lyst til at komme ud i naturen og så have hyggelig samvær både før, under og efter turen.

Uge nr.	1. Træning	Mine km	2. Træning	Mine km	3. Træning	Mine km	I alt opnået km pr uge for: _____
10	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (2,5 km)		2,0 t (10,0km)		
11	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (2,5 km)		2,5 t (12,0 km)		
12	1,5 t (7-8 km)		0,75t (4 km)		5,0 t (22 km)		
13	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (2,5 km)		3,0 t (16,0 km)		
14	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (2,5 km)		2 x 4,0 t (40,0km)		
15	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (2,5 km)		3,0 t (16,0 km)		
16	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (2,5 km)		2 x 4,0t (40,0 km)		
17	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (2,5 km)		3,0 t (17,0km)		
18	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (3,0 km)		7,0 t (35,0km)		
19	1,5 t (7-8 km)		1,0 t (6,0 km)		3,0 t (18,0 km)		
20	1,5 t (7-8 km)		1,0 t (6,0 km)		6,5 t (33,0 km)		
21	1,5 t (7-8 km)		0,5 t (3,0 km)		2x 6,0 t (36 + 30,0)		
22	1,5 t (7-8 km)		2,0 t (11,0 km)		3,0 t (18,0km)		
23	1,5 t (7-8 km)		2,0 t (11,0 km)		5,0 t (20,0 km)		
24	1,5 t (7-8 km)		2,0 t (11,0 km)		7,0 t (24,0 km)		
25	1,5 t (7-8 km)		2,0 t (11,0 km)		3,0 t (18,0km)		
26	1,5 t (7-8 km)		2,0 t (11,0 km)		16,0 t (2 x 45km)		

God fornøjelse

Med venlig hilsen
Vandreforeningen Fodslaw