

HÄLSOSAMMARE HÖST MED HÅLLBARA CHEFER!

Generellt om promenad/löpning:

- Promenera/jogga så mycket som möjligt på mjukt underlag.
- Promenera/jogga i kuperad terräng om möjligt.
- Bästa löpsteget är det med kortare steg och inte med långa dunsande steg.
- Farten är oväsentlig, tekniken och ansträngningen är det primära.
- Slappna av i kroppen. Var så avspänd som möjligt. Njut av rörelsen. Glöm inte att andas.

Vecka 1

måndag: träning á 30 minuter med 9 min promenad + 1 min jogging x 3

tisdag: vila

onsdag: träning á 30 minuter med 9 min promenad + 1 min jogging x 3

torsdag: vila

fredag: träning á 30 minuter med 9 min promenad + 1 min jogging x 3

lördag: vila

söndag: träning á 30 minuter med 9 min promenad + 1 min jogging x 3

Vecka 2

måndag: träning á 30 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 3

tisdag: vila

onsdag: träning á 30 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 3

torsdag: vila

fredag: träning á 30 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 3

lördag: vila

söndag: träning á 30 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 3

Vecka 3

måndag: träning á 40 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 4

tisdag: vila

onsdag: träning á 40 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 4

torsdag: vila

fredag: träning á 40 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 4

lördag: vila

söndag: träning á 40 minuter med 8 min promenad + 2 min jogging x 4

Vecka 4

måndag: träning á 30 minuter med 7 min promenad + 3 min jogging x 3

tisdag: vila

onsdag: träning á 30 minuter med 7 min promenad + 3 min jogging x 3

torsdag: vila

fredag: träning á 30 minuter med 7 min promenad + 3 min jogging x 3

lördag: vila

söndag: träning á 30 minuter med 7 min promenad + 3 min jogging x 3

Om Byggcheferna

Byggcheferna är en branschförening för alla chefer och ledare inom samhällsbyggnadssektorn. I hela landet har de cirka 19 000 medlemmar från bygg-, installations- och fastighetsbranschen samt övriga delar av samhällsbyggnad. Byggchefernas syfte är att göra varandra och branschen bättre.

Föreningen Byggcheferna, tillsammans med Ledarna, är ett stöd för dig som är chef i byggbranschen eller jobbar på annan ledande position inom samhällsbyggnad. De besöker skolor för att ge en uppdaterad bild av byggsektorn, debatterar i riks- och branschmedier, möter ministrar, driver kampanjer och jobbar för att ditt företag ska få lätt att rekrytera. Ordförande för Byggcheferna är Jeanet Corvinus sedan oktober 2021.