

Datum	Vilopuls	Längd	Tid (min)

Vilopuls: Antal hjärtslag per minut.

Promenader är den enklaste och billigaste formen av motion. Det är lätt att komma igång, kräver ingen hög kondition och särskilda träningskläder.

Regelbundna promenader:

- minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar
- 30 min höjer humöret
- 1 km förbränner kalorier motsvarande din vikt

Vår utomhusträning börjar den 6 maj.

[Läs mer](#)

