

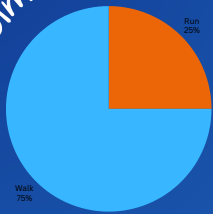
Ón Tolg go 3k





Seachtain 1

1 nóiméad



Ar na laethanta a dhéantar siúl/rith, ní dhéanann siúlóirí ach siúl. Déanann reathaithe rith ar feadh 15 soicind / siúl ar feadh 45 soicind.

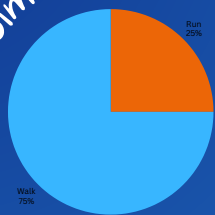
Dé Luain	Siúl/Rith 20 nóiméad
Dé Máirt	Siúl 30 nóiméad
Dé Céadaoin	Siúl/Rith 20 nóiméad
Déardaoin	Siúl 30 nóiméad
Dé hAoine	Sos
Dé Sathairn	Siúl/Rith 20 nóiméad
Dé Domhnaigh	Sos nó siúl

Moltar duit éadaí agus bróga compordacha a chaitheamh. Roghnaigh áit shábháilte ina bhfuil dromchla cothrom le bheith ag Siúl/Bogshodar ann. Ól go leor uisce. Stop ag am ar bith i rith an tseisiúin. Ná déan dearmad téamh suas, téamh síos agus síneadh. Bíodh aird agat ar do chorp agus gabh ar do luas féin.



Seachtain 2

1 nóiméad



Ar na laethanta a dhéantar siúl/rith, ní dhéanann siúlóirí ach siúl. Déanann reathaithe rith ar feadh 15 soicind / siúl ar feadh 45 soicind.

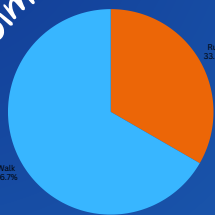
Dé Luain	Siúl/Rith 25 nóiméad
Dé Máirt	Siúl 30 nóiméad
Dé Céadaoin	Siúl/Rith 25 nóiméad
Déardaoin	Siúl 30 nóiméad
Dé hAoine	Sos
Dé Sathairn	Siúl/Rith 30 nóiméad
Dé Domhnaigh	Sos nó siúl

Moltar duit éadaí agus bróga compordacha a chaitheamh. Roghnaigh áit shábháilte ina bhfuil dromchla cothrom le bheith ag Siúl/Bogshodar ann. Ól go leor uisce. Stop ag am ar bith i rith an tseisiúin. Ná déan dearmad téamh suas, téamh síos agus síneadh. Bíodh aird agat ar do chorp agus gabh ar do luas féin.



Seachtain 3

1 nóiméad



Ar na laethanta a dhéantar siúl/rith, ní dhéanann siúlóirí ach siúl. Déanann reathaithe rith ar feadh 20 soicind / siúl ar feadh 40 soicind.

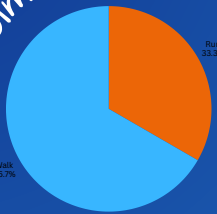
Dé Luain	Siúl/Rith 30 nóiméad
Dé Máirt	Siúl 30 nóiméad
Dé Céadaoin	Siúl/Rith 30 nóiméad
Déardaoin	Siúl 30 nóiméad
Dé hAoine	Sos
Dé Sathairn	Siúl/Rith 35 nóiméad
Dé Domhnaigh	Sos nó siúl

Moltar duit éadaí agus bróga compordacha a chaitheamh. Roghnaigh áit shábháilte ina bhfuil dromchla cothrom le bheith ag Siúl/Bogshodar ann. Ól go leor uisce. Stop ag am ar bith i rith an tseisiúin. Ná déan dearmad téamh suas, téamh síos agus síneadh. Bíodh aird agat ar do chorp agus gabh ar do luas féin.



Seachtain 4

nóiméad



Ar na laethanta a dhéantar siúl/rith, ní dhéanann siúlóirí ach siúl. Déanann reathaithe rith ar feadh 20 soicind / siúl ar feadh 40 soicind.

Dé Luain	Siúl/Rith 30 nóiméad
Dé Máirt	Siúl 30 nóiméad
Dé Céadaoin	Siúl/Rith 30 nóiméad
Déardaoin	Siúl 30 nóiméad
Dé hAoine	Sos
Dé Sathairn	Siúl/Rith 35 nóiméad
Dé Domhnaigh	Sos nó siúl

Moltar duit éadaí agus bróga compordacha a chaitheamh. Roghnaigh áit shábháilte ina bhfuil dromchla cothrom le bheith ag Siúl/Bogshodar ann. Ól go leor uisce. Stop ag am ar bith i rith an tseisiúin. Ná déan dearmad téamh suas, téamh síos agus síneadh. Bíodh aird agat ar do chorp agus gabh ar do luas féin.



Seachtain 5

1 nóiméad



Ar na laethanta a dhéantar siúl/rith, ní dhéanann siúlóirí ach siúl. Déanann reathaithe rith ar feadh 25 soicind / siúl ar feadh 35 soicind.

Dé Luain	Siúl/Rith 30 nóiméad
Dé Máirt	Siúl 30 nóiméad
Dé Céadaoin	Siúl/Rith 30 nóiméad
Déardaoin	Siúl 30 nóiméad
Dé hAoine	Sos
Dé Sathairn	Siúl/Rith 40 nóiméad
Dé Domhnaigh	Sos nó siúl

Moltar duit éadaí agus bróga compordacha a chaitheamh. Roghnaigh áit shábháilte ina bhfuil dromchla cothrom le bheith ag Siúl/Bogshodar ann. Ól go leor uisce. Stop ag am ar bith i rith an tseisiúin. Ná déan dearmad téamh suas, téamh síos agus síneadh. Bíodh aird agat ar do chorp agus gabh ar do luas féin.



Seachtain 6

1 nóiméad



Ar na laethanta a dhéantar siúl/rith, ní dhéanann siúlóirí ach siúl. Déanann reathaithe rith ar feadh 30 soicind / siúl ar feadh 30 soicind.

Dé Luain	Siúl/Rith 30 nóiméad
Dé Máirt	Siúl 30 nóiméad
Dé Céadaoin	Siúl/Rith 30 nóiméad
Déardaoin	Siúl 30 nóiméad
Dé hAoine	Sos
Dé Sathairn	Rás 3k
Dé Domhnaigh	Sos nó siúl

Moltar duit éadaí agus bróga compordacha a chaitheamh. Roghnaigh áit shábháilte ina bhfuil dromchla cothrom le bheith ag Siúl/Bogshodar ann. Ól go leor uisce. Stop ag am ar bith i rith an tseisiúin. Ná déan dearmad téamh suas, téamh síos agus síneadh. Bíodh aird agat ar do chorp agus gabh ar do luas féin.