

Пешачење за здравје: 30-дневен предизвик

Ден	Активност	Забелешки
1	Пешачи 10 минути со лесно темпо	
2	Пешачи 15 минути	
3	Пешачи 20 минути	
4	Пешачи 20 минути, вклучи 2 минути побрзо темпо	
5	Пешачи 25 минути	
6	Пешачи 25 минути, со лесно искачување	
7	Пешачи 30 минути	
8	Пешачи 30 минути, промени терен	
9	Пешачи 35 минути	
10	Пешачи 35 минути, вклучи 5 минути брзо темпо	
11	Пешачи 40 минути	
12	Пешачи 40 минути, во природа	
13	Пешачи 45 минути	
14	Пешачи 45 минути, со кратки паузи	
15	Пешачи 50 минути	
16	Пешачи 50 минути, со пријател	
17	Пешачи 55 минути	
18	Пешачи 55 минути, на различни локации	
19	Пешачи 60 минути	
20	Пешачи 60 минути, со музика или подкаст	
21	Пешачи 60 минути, држи исправена положба	
22	Пешачи 65 минути	
23	Пешачи 65 минути, вклучи 10 минути побрзо темпо	

Пешачење за здравје: 30-дневен предизвик

24	Пешачи 70 минути	
25	Пешачи 70 минути, со искачување	
26	Пешачи 75 минути	
27	Пешачи 75 минути, користи нова патека	
28	Пешачи 80 минути	
29	Пешачи 80 минути, води дневник	
30	Пешачи 90 минути, заврши го предизвикот со насмевка!	