

BEGYNDERPROGRAM 1. FRA 0-5 KM. PÅ 12 UGER

FOR DEN ÆLDRE ELLER OVERVÆGTIGE

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	5 min. gang 1 min løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang	4 min. gang 3 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang
2. dag	5 min. gang 1 min løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	4 min. gang 3 min løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang
3. dag	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang
2. dag	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang
3. dag	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang	30 min. løb eller 5 km.