

GOD BEGYNDT. FRA 0-5 KM. PÅ 11 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
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 2 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang
2. dag	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 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 6 min. løb 1 min. gang
3. dag	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	5 min. gang 2 min. tempoløb 2 min. gang 5 min. løb

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 2 min. tempoløb 1 min. gang	3 min. gang Løb 3 km. i ét stræk 5 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang
2. dag	3 min. gang Løb 1,5 km. i ét stræk 5 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	3 min. gang Løb 3 km. i ét stræk 1 min. gang	Løb 3,5 km. i ét stræk
3. dag	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 3 min. tempoløb 1 min. gang	3 min. gang Løb 3 km. i ét stræk 5 min. gang	3 min. gang Løb 3,5 km. i ét stræk 2 min. gang	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang

	Uge 9	Uge 10	Uge 11
1. dag	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb	Løb 2 km.	Løb 2 km.
2. dag	Løb 4 km. i ét stræk	Løb 4,5 km. i ét stræk	Løb 3 km. i ét stræk
3. dag	Løb 3 km.	Løb 3 km. i ét stræk	Løb 5 km. i ét stræk