

10 UGER: FRA 0-5 KM

UGE	TRÆNING 1	TRÆNING 2	TRÆNING 3
1	LØB 2 MIN. GÅ 3 MIN. GENTAG X 4	LØB 2 MIN. GÅ 3 MIN. GENTAG X 3	LØB 2 MIN. GÅ 3 MIN. GENTAG X 3
2	LØB 3 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 4	LØB 3 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 3	LØB 4 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 3
3	LØB 4 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 4	LØB 4 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 3	LØB 5 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 3
4	LØB 5 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 4	LØB 5 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 3	LØB 5 MIN. GÅ 1.5 MIN. GENTAG X 3
5	LØB 5 MIN. GÅ 1.5 MIN. GENTAG X 4	LØB 5 MIN. GÅ 1.5 MIN. GENTAG X 3	LØB 6 MIN. GÅ 1.5 MIN. GENTAG X 3
6	LØB 6 MIN. GÅ 1.5 MIN. GENTAG X 4	LØB 6 MIN. GÅ 1.5 MIN. GENTAG X 3	LØB 6 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 3
7	LØB 6 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 4	LØB 6 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 3	LØB 7 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 3
8	LØB 7 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 4	LØB 7 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 3	LØB 10 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 2
9	LØB 10 MIN. GÅ 2 MIN. GENTAG X 3	LØB 10 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 3	LØB 10 MIN. GÅ 1 MIN. GENTAG X 2
10	LØB 7 MIN. GÅ 2 MIN.	LØB 7 MIN. GÅ 2 MIN.	VIRTUELT LØB 5 KM