

Løb med DGI

Niveau 1

Mål = Løbe 5 km

Kan finde på at tage cyklen et par gange om ugen

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12	
2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12	
3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12	
4	4	2	2	3	2	3	2	3	2	23	11	12	
5	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
6	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
7	4	3	2	1	1	3	2	4	2	22	11	11	
8	4	4	2	1	1	3	2	4	2	23	12	11	
9	4	4	2	1	1	4	2	4	2	24	13	11	
10	4	4	2	1	1	5	2	5	2	26	15	11	
11	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11	
12	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11	
13	4	5	2	2	1	5	2	5	2	28	17	11	
14	3	5	1	2	1	5	2	5	2	26	17	9	
15	3	5	1	2	1	5	1	6	2	26	18	8	
16	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	19	7	
17	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	20	7	
18	3	6	1	2	1	6	1	7	1	28	21	7	
19	3	7	1	3	1	5	1	7	1	29	22	7	
20	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7	
21	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7	
22	3	8	1	3	1	6	1	8	1	32	25	7	
23	3	8	1	3	1	6	1	9	1	33	26	7	
24	3	8	1	4	1	6	1	9	1	34	27	7	
25	3	9	1	4	1	7	1	9	1	36	29	7	
26	3	9	1	4	1	7	1	10	1	37	30	7	
27	3	9	1	5	1	8	1	10	1	39	32	7	
28	3	10	1	5	1	8	1	10	1	40	33	7	
29	3	10	1	5	1	9	1	11	1	42	35	7	
30	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7	

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gæes og løbes

Løbes en anelse hurtigere