

Mål: optræning til Pandekageløb

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
Lektion 1	5 min løb 1 min gang 5 min løb 1 min gang 5 min løb	6 min løb 1 min gang 6 min løb 1 min gang 6 min løb	7 min løb 1 min gang 7 min løb 1 min gang 7 min løb	8 min løb 1 min gang 8 min løb 1 min gang 8 min løb	9 min løb 1 min gang 9 min løb 1 min gang 9 min løb	10 min løb 1 min gang 10 min løb 1 min gang 10 min løb
Lektion 2	5 min løb 1 min gang 6 min løb 1 min gang 5 min løb	6 min løb 1 min gang 7 min løb 1 min gang 6 min løb	7 min løb 1 min gang 8 min løb 1 min gang 7 min løb	8 min løb 1 min gang 9 min løb 1 min gang 8 min løb	9 min løb 1 min gang 10 min løb 1 min gang 9 min løb	10 min løb 1 min gang 11 min løb 1 min gang 10 min løb
Lektion 3	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning

	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16	Uge 17	Uge 18
Lektion 1	11 min løb 1 min gang 11 min løb 1 min gang 11 min løb	12 min løb 1 min gang 12 min løb 1 min gang 12 min løb	13 min løb 1 min gang 13 min løb 1 min gang 13 min løb	14 min løb 1 min gang 14 min løb 1 min gang 14 min løb	15 min løb 1 min gang 15 min løb 1 min gang 15 min løb	16 min løb 1 min gang 16 min løb 1 min gang 16 min løb
Lektion 2	11 min løb 1 min gang 12 min løb 1 min gang 11 min løb	12 min løb 1 min gang 13 min løb 1 min gang 12 min løb	13 min løb 1 min gang 14 min løb 1 min gang 13 min løb	14 min løb 1 min gang 15 min løb 1 min gang 14 min løb	15 min løb 1 min gang 16 min løb 1 min gang 15 min løb	16 min løb 1 min gang 17 min løb 1 min gang 16 min løb
Lektion 3	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning

	Uge 19	Uge 20	Uge 21	Uge 22	Uge 23
Lektion 1	18 min løb 1 min gang 18 min løb 1 min gang 18 min løb	20 min løb 1 min gang 20 min løb 1 min gang 20 min løb	30 min løb 1 min gang 30 min løb	Løb i 60 min uden pause	Hygge/snakkeløb
Lektion 2	18 min løb 1 min gang 20 min løb 1 min gang 18 min løb	20 min løb 1 min løb 20 min løb 1 min gang 20 min løb	30 min løb 1 min gang 30 min løb	Afslutning. 10 km individuelt	Hygge/snakkeløb
Lektion 3	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning		Pandekageløb