

Mål: Løbe i 20 min. uden pause

Der startes altid med 4 min. gang, undtagen i uge 22 og uge 23

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
Lektion 1	2 min løb 2 min gang 2 min løb 2min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 2 min løb 2min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 3 min løb 2 min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 3min løb 2 min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 3 min løb 3 min gang 3 min løb	3 min løb 2 min gang 3 min løb 2 min gang 3 min løb
Lektion 2	2 min løb 2 min gang 2 min løb 2 min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 2 min løb 2 min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 3 min løb 2 min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 3 min løb 2 min gang 2 min løb	2 min løb 2 min gang 3 min løb 2 min gang 3 min løb	3 min løb 2 min gang 3 min løb 2 min gang 3 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	3 min løb 1 min gang 3 min løb 1 min gang 3 min løb	3 min løb 1 min gang 4 min løb 1 min gang 3 min løb	3 min løb 1 min gang 4 min løb 1 min gang 4 min løb	4 min løb 1 min gang 4 min løb 1 min gang 4 min løb	4 min løb 1 min gang 4 min løb 1 min gang 4 min løb	5 min løb 1 min gang 5 min løb 1 min gang 5 min løb
Lektion 2	3 min løb 1 min gang 3 min løb 1 min gang 3 min løb	3 min løb 1 min gang 4 min løb 1 min gang 3 min løb	3 min gang 1 min gang 4 min løb 1 min gang 4 min løb	4 min løb 1 min gang 4 min løb 1 min gang 4 min løb	4 min løb 1 min gang 4 min 1 min gang 4 min løb	5 min løb 1 min gang 5 min løb 1 min gang min løb
Lektion 3	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdag stræning	Frivillig lørdags-træning	Frivillig lørdagstræning	Frivillig lørdagstræning

	Uge 19	Uge 20	Uge 21	Uge 22	Uge 23
Lektion 1	6 min løb 1 min gang 6 min løb 1 min gang 6 min løb	6 min løb 1 min gang 6 min løb 1 min gang 6 min løb	6 min løb 1 min gang 7 min løb 1 min gang 7 min løb	10 min løb 2 min gang 10 min løb	20 min løb Uden pause
Lektion 2	6 min løb 1 min gang 6 min løb 1 min gang 6 min løb	6 min løb 1 min løb 6 min løb 1 min gang 6 min løb	6 min løb 1 min gang 7 min løb 1 min gang 7 min løb	10 min løb 2 min gang 10 min løb	20 min løb Uden pause
Lektion 3	Frivillig lørdags-træning	Frivillig lørdags-Træning	Frivillig Lørdags-træning	Frivillig lørdags-træning	

