

Kalender uge	Lektion	Ugedag	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
11	1.1	tirsdag	3	1	1	1	2	1	2	2	3	11	5	16	
11	1.2	torsdag	3	1	1	1	2	1	2	2	3	11	5	16	
11	1.3	weekend	3	1	1	1	2	1	2	2	3	11	5	16	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
12	2.1	tirsdag	3	2	1	1	2	1	2	2	3	11	6	17	
12	2.2	torsdag	3	2	1	1	2	1	2	2	3	11	6	17	
12	2.3	weekend	3	2	1	1	2	1	2	2	3	11	6	17	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
13	3.1	tirsdag	3	2	1	1	2	2	2	3	3	11	8	19	
13	3.2	torsdag	3	2	1	1	2	2	2	3	3	11	8	19	
13	3.3	weekend	3	2	1	1	2	2	2	3	3	11	8	19	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
14	4.1	tirsdag	3	3	1	2	2	2	2	3	3	11	10	21	
14	4.2	torsdag	3	3	1	2	2	2	2	3	3	11	10	21	
14	4.3	weekend	3	3	1	2	2	2	2	3	3	11	10	21	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
15	5.1	tirsdag	3	3	1	3	2	2	1	4	3	10	12	22	
15	5.2	torsdag	3	3	1	3	2	2	1	4	3	10	12	22	
15	5.3	weekend	3	3	1	3	2	2	1	4	3	10	12	22	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
16	6.1	tirsdag	3	4	1	3	2	2	1	4	3	10	13	23	
16	6.2	torsdag	3	4	1	3	2	2	1	4	3	10	13	23	
16	6.3	weekend	3	4	1	3	2	2	1	4	3	10	13	23	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
17	7.1	tirsdag	3	4	1	3	2	2	1	5	3	10	14	24	
17	7.2	torsdag	3	4	1	3	2	2	1	5	3	10	14	24	
17	7.3	weekend	3	4	1	3	2	2	1	5	3	10	14	24	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
18	8.1	tirsdag	3	4	1	4	2	2	2	5	3	11	15	26	
18	8.2	torsdag	3	4	1	4	2	2	2	5	3	11	15	26	
18	8.3	weekend	3	4	1	4	2	2	2	5	3	11	15	26	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
19	9.1	tirsdag	3	4	1	4	2	3	2	6	3	11	17	28	
19	9.2	torsdag	3	4	1	4	2	3	2	6	3	11	17	28	
19	9.3	weekend	3	4	1	4	2	3	2	6	3	11	17	28	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
20	10.1	tirsdag	3	5	2	4	2	3	2	6	3	12	18	30	
20	10.2	torsdag	3	5	2	4	2	3	2	6	3	12	18	30	
20	10.3	weekend	3	5	2	4	2	3	2	6	3	12	18	30	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
21	11.1	tirsdag	3	5	2	4	2	4	2	7	3	12	20	32	
21	11.2	torsdag	3	5	2	4	2	4	2	7	3	12	20	32	
21	11.3	weekend	3	5	2	4	2	4	2	7	3	12	20	32	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
22	12.1	tirsdag	3	5	2	5	2	4	2	7	3	12	21	33	
22	12.2	torsdag	3	5	2	5	2	4	2	7	3	12	21	33	
22	12.3	weekend	3	5	2	5	2	4	2	7	3	12	21	33	

Niveau: 1

Gang=Frisk

Løb=7:00-7:15min./km

Varighed: 12 uger