

Kalender uge	Lektion	Ugedag	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
11	1.1	tirsdag	3	4	2	1	1	5	2	5	2	5	2	10	15	25	
11	1.2	torsdag	3	4	2	1	1	5	2	5	2	5	2	10	15	25	
11	1.3	weekend	3	4	2	1	1	5	2	5	2	5	2	10	15	25	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
12	2.1	tirsdag	3	4	2	2	1	5	2	5	2	5	2	10	16	26	
12	2.2	torsdag	3	4	2	2	1	5	2	5	2	5	2	10	16	26	
12	2.3	weekend	3	4	2	2	1	5	2	5	2	5	2	10	16	26	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
13	3.1	tirsdag	3	4	1	2	1	5	2	5	2	5	2	9	16	25	
13	3.2	torsdag	3	4	1	2	1	5	2	5	2	5	2	9	16	25	
13	3.3	weekend	3	4	1	2	1	5	2	5	2	5	2	9	16	25	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
14	4.1	tirsdag	3	5	1	2	1	5	2	5	2	5	2	9	17	26	
14	4.2	torsdag	3	5	1	2	1	5	2	5	2	5	2	9	17	26	
14	4.3	weekend	3	5	1	2	1	5	2	5	2	5	2	9	17	26	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
15	5.1	tirsdag	3	5	1	2	1	5	2	6	2	6	2	9	18	27	
15	5.2	torsdag	3	5	1	2	1	5	2	6	2	6	2	9	18	27	
15	5.3	weekend	3	5	1	2	1	5	2	6	2	6	2	9	18	27	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
16	6.1	tirsdag	3	5	1	2	1	5	1	6	2	6	2	8	18	26	
16	6.2	torsdag	3	5	1	2	1	5	1	6	2	6	2	8	18	26	
16	6.3	weekend	3	5	1	2	1	5	1	6	2	6	2	8	18	26	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
17	7.1	tirsdag	3	6	1	2	1	6	1	6	1	6	1	7	20	27	
17	7.2	torsdag	3	6	1	2	1	6	1	6	1	6	1	7	20	27	
17	7.3	weekend	3	6	1	2	1	6	1	6	1	6	1	7	20	27	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
18	8.1	tirsdag	3	6	1	3	1	6	1	6	1	6	1	7	21	28	
18	8.2	torsdag	3	6	1	3	1	6	1	6	1	6	1	7	21	28	
18	8.3	weekend	3	6	1	3	1	6	1	6	1	6	1	7	21	28	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
19	9.1	tirsdag	3	6	1	3	1	6	1	6	1	6	1	7	21	28	
19	9.2	torsdag	3	6	1	3	1	6	1	6	1	6	1	7	21	28	
19	9.3	weekend	3	6	1	3	1	6	1	6	1	6	1	7	21	28	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
20	10.1	tirsdag	3	7	1	3	1	5	1	7	1	7	1	7	22	29	
20	10.2	torsdag	3	7	1	3	1	5	1	7	1	7	1	7	22	29	
20	10.3	weekend	3	7	1	3	1	5	1	7	1	7	1	7	22	29	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
21	11.1	tirsdag	3	7	1	3	1	6	1	7	1	7	1	7	23	30	
21	11.2	torsdag	3	7	1	3	1	6	1	7	1	7	1	7	23	30	
21	11.3	weekend	3	7	1	3	1	6	1	7	1	7	1	7	23	30	
			gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang total	løb total	samlet tid
22	12.1	tirsdag	3	7	1	2	1	7	1	7	1	7	1	7	23	30	
22	12.2	torsdag	3	7	1	2	1	7	1	7	1	7	1	7	23	30	
22	12.3	weekend	3	7	1	2	1	7	1	7	1	7	1	7	23	30	

Niveau 2

Gang=Frisk

Løb=6:30-6:45min./km

Tempoløb: 6:15min./km.

Varighed: 12 uger