

Kom godt i gang med løb 2019

Uge 14	Uge 15	Uge 16	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20	Uge 21	Uge 22	Uge 23	Uge 24	Uge 25	Uge 26
5 min. gang	5 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
2 min. løb	3 min. løb	3 min. løb	4 min. løb	4 min. løb	5 min. løb	5 min. løb	6 min. løb	6 min. løb	7 min. løb	7 min. løb	8 min. løb	9 min. løb
5 min. gang	5 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
3 min. løb	3 min. løb	5 min. løb	5 min. løb	6 min. løb	6 min. løb	7 min. løb	7 min. løb	8 min. løb	8 min. løb	9 min. løb	9 min. løb	10 min. løb
5 min. gang	5 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	4 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
2 min. løb	2 min. løb	3 min. løb	3 min. løb	5 min. løb	5 min. løb	6 min. løb	6 min. løb	7 min. løb	7 min. løb	8 min. løb	8 min. løb	9 min. løb
3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	2 min. gang
i alt 25	i alt 26	i alt 26	i alt 27	i alt 29	i alt 30	i alt 31	i alt 31	i alt 32	i alt 32	i alt 33	i alt 34	i alt 36