

0 - 5 km på 3 måneder - ved træning 2 gange ugentligt

Uge 33	Uge 34	Uge 35	Uge 36	Uge 37	Uge 38	Uge 39	Uge 40	Uge 41	Uge 42	Uge 43	Uge 44	Uge 45
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	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	10 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 7L, 18 G	i alt 26 8L, 18G	i alt 26 11L, 15G	i alt 28 13L, 15G	i alt 29 15L, 14G	i alt 30 16L, 14G	i alt 31 18L, 13G	i alt 31 19L, 12G	i alt 32 21L 11G	i alt 32 22L, 10G	i alt 33 24L, 9 G	i alt 35 26L, 9G	i alt 37 29L, 8G

