

10 km	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
Uge 1	27-03-12	4	6	1	5	1	6	1			24	17	7	
Uge 2	03-04-12	4	7	1	5	1	6	1			25	18	7	
Uge 3	10-04-12	3	7	1	5	1	7	1			25	19	6	
Uge 4	17-04-12	3	8	1	5	1	7	1			26	20	6	
Uge 5	24-04-12	3	8	1	6	1	8	1			28	22	6	
Uge 6	01-05-12	2	9	1	6	1	8	1			28	23	5	
Uge 7	08-05-12	2	10	1	6	1	9	1			30	25	5	
Uge 8	15-05-12	2	11	1	6	1	10	1			32	27	5	
Uge 9	22-05-12	2	12	1	6	1	10	1			33	28	5	
Uge 10	29-05-12	2	13	1	7	1	11	1			36	31	5	
Uge 11	05-06-12	1	14	1	7	1	12	1			37	33	4	
Uge 12	12-06-12	1	15	1	7	1	13	1			39	35	4	
Uge 13	19-06-12	1	17	1	7	1	14	1			42	38	4	
Uge 14	26-06-12	1	18	1	7	1	14	1			43	39	4	
Uge 15	03-07-12	1	20	1	8	1	15	1			47	43	4	
Uge 16	10-07-12	1	22	1	8	1	17	1			51	47	4	
Uge 17	17-07-12	1	18	1	7	1	14	1			43	39	4	
Uge 18	24-07-12	1	20	1	8	1	15	1			47	43	4	
Uge 19	31-07-12	1	22	1	8	1	17	1			51	47	4	
Uge 20	07-08-12	1	24	1	8	1	18	1			54	50	4	
Uge 21	14-08-12	1	26	1	8	1	19	1			57	53	4	
Uge 22	21-08-12	1	28	1	9	1	20	1			61	57	4	
Uge 23	28-08-12	1	31	1	9	1	22	1			66	62	4	
Uge 24	04-09-12	1	17	1	7	1	14	1			42	38	4	

Alle tal angiver minutter

Løbes en anelse hurtigere

Træningsprogrammer er udarbejdet efter DGI's "løb med DGI" programmer