

Mål for dette 24 ugers træningsprogram - **5 km (begynderhold)**

5 km	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
Uge 1	27-03-12	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12	
Uge 2	03-04-12	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12	
Uge 3	10-04-12	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12	
Uge 4	17-04-12	4	2	2	3	1	2	2	3	2	21	10	11	
Uge 5	24-04-12	4	3	2	1	1	3	2	4	2	22	11	11	
Uge 6	01-05-12	4	3	2	1	1	3	2	4	2	22	11	11	
Uge 7	08-05-12	4	4	2	1	1	4	1	5	2	24	14	10	
Uge 8	15-05-12	4	4	2	2	1	4	1	5	2	25	15	10	
Uge 9	22-05-12	4	5	1	2	1	5	1	6	1	26	18	8	
Uge 10	29-05-12	3	5	1	2	1	5	1	6	1	25	18	7	
Uge 11	05-06-12	3	6	1	3	1	6	1	7	1	29	22	7	
Uge 12	12-06-12	3	6	1	3	1	6	1	7	1	29	22	7	
Uge 13	19-06-12	3	7	1	3	1	7	1	8	1	32	25	7	
Uge 14	26-06-12	3	7	1	3	1	7	1	8	1	32	25	7	
Uge 15	03-07-12	3	8	1	4	1	8	1	9	1	36	29	7	
Uge 16	10-07-12	3	8	1	4	1	8	1	9	1	36	29	7	
Uge 17	17-07-12	3	7	1	3	1	7	1	8	1	32	25	7	
Uge 18	24-07-12	3	8	1	4	1	8	1	9	1	36	29	7	
Uge 19	31-07-12	3	8	1	4	1	8	1	9	1	36	29	7	
Uge 20	07-08-12	3	9	1	4	1	9	1	10	1	39	32	7	
Uge 21	14-08-12	3	9	1	5	1	9	1	10	1	40	33	7	
Uge 22	21-08-12	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7	
Uge 23	28-08-12	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7	
Uge 24	04-09-12	3	7	1	3	1	7	1	8	1	32	25	7	

Alle tal angiver minutter

Løbes en anelse hurtigere

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