

Gang	Tirsdag	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	I alt	HG	Gang	Gennemført
Uge 1	27-03-12	5	1	5	1	5					17	2	15	
Uge 2	03-04-12	5	1	5	1	5	1	5			23	3	20	
Uge 3	10-04-12	5	1	5	1	5	1	5			23	3	20	
Uge 4	17-04-12	6	1	6	1	6	1	6			27	3	24	
Uge 5	24-04-12	6	1	6	2	6	2	6			29	5	24	
Uge 6	01-05-12	6	1	6	2	6	2	6			29	5	24	
Uge 7	08-05-12	7	2	7	2	7	2	7			34	6	28	
Uge 8	15-05-12	7	2	7	3	7	3	7			36	8	28	
Uge 9	22-05-12	7	2	7	3	7	3	7			36	8	28	
Uge 10	29-05-12	8	2	8	3	8	3	8			40	8	32	
Uge 11	05-06-12	8	2	8	4	8	4	8			42	10	32	
Uge 12	12-06-12	8	2	8	4	8	4	8			42	10	32	
Uge 13	19-06-12	9	2	9	4	9	4	9			46	10	36	
Uge 14	26-06-12	9	3	9	5	9	5	9			49	13	36	
Uge 15	03-07-12	9	3	9	5	9	5	9			49	13	36	
Uge 16	10-07-12	10	3	10	5	10	5	10			53	13	40	
Uge 17	17-07-12	9	2	9	4	9	4	9			46	10	36	
Uge 18	24-07-12	9	3	9	5	9	5	9			49	13	36	
Uge 19	31-07-12	9	3	9	5	9	5	9			49	13	36	
Uge 20	07-08-12	10	3	10	5	10	5	10			53	13	40	
Uge 21	14-08-12	10	3	10	6	10	6	10			55	15	40	
Uge 22	21-08-12	10	3	10	6	10	6	10			55	15	40	
Uge 23	28-08-12	11	3	11	6	11	6	11			59	15	44	
Uge 24	04-09-12	9	2	9	4	9	4	9			46	10	36	

Alle tal angiver minutter

HG = hurtig gang

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