

## Begynder løbeprogram (5 km)

	1. Uge (14)	2. Uge (15)	3. Uge (16)	4. Uge (17)	5. Uge (18)	6. Uge (19)	7. Uge (20)	8. Uge (21)	9. Uge (22)	10. Uge (23)	11. Uge (24)	12. Uge (25)	13. Uge (26)
1. dag (Tirsdag)	4 min. Gang	3 min. Gang	3 min. Gang	3 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	4 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb	13 min. Løb	13 min. Løb	10 min. Løb
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	4 min. Løb	5 min. Løb	5 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb	7 min. Løb	3 min. H Løb	4 min. H Løb	5 min. H Løb	5 min. H Løb	6 min. H Løb	8 min. H Løb	5 min. H Løb
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
							5 min. Løb	6 min. Løb	7 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	3 min. Løb	
	16 min. I alt	17 min. I alt	18 min. I alt	19 min. I alt	20 min. I alt	21 min. I alt	23 min. I alt	25 min. I alt	27 min. I alt	30 min. I alt	33 min. I alt	28 min. I alt	18 min. I alt
2. dag (Torsdag)	4 min. Gang	3 min. Gang	3 min. Gang	3 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	4 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb	13 min. Løb	12 min. Løb	Restitution
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
	4 min. Løb	5 min. Løb	5 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	10 min. Løb	10 min. Løb	10 min. Løb	
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
	16 min. I alt	17 min. I alt	18 min. I alt	19 min. I alt	20 min. I alt	21 min. I alt	22 min. I alt	23 min. I alt	24 min. I alt	25 min. I alt	26 min. I alt	25 min. I alt	
3. dag (Søndag)	4 min. Gang	3 min. Gang	3 min. Gang	3 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	<b>Fredag d. 28-06-13 5 Km Afslutnings- løb</b>
	4 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb	13 min. Løb	12 min. Løb	
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
	4 min. Løb	5 min. Løb	5 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	10 min. Løb	10 min. Løb	10 min. Løb	
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
	16 min. I alt	17 min. I alt	18 min. I alt	19 min. I alt	20 min. I alt	21 min. I alt	22 min. I alt	23 min. I alt	24 min. I alt	25 min. I alt	26 min. I alt	25 min. I alt	

H Løb = hurtig løb