



<b>Uge 1</b>	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang <b>15 min. i alt</b>	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang <b>15 min. i alt</b>	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang <b>14 min. i alt</b>
<b>Uge 2</b>	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang <b>14 min. i alt</b>	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang <b>14 min. i alt</b>	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang <b>14 min. i alt</b>
<b>Uge 3</b>	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang <b>14 min. i alt</b>	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang <b>15 min. i alt</b>	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang <b>14 min. i alt</b>
<b>Uge 4</b>	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang <b>14 min. i alt</b>	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang <b>16 min. i alt</b>	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang <b>15 min. i alt</b>
<b>Uge 5</b>	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang <b>16 min. i alt</b>	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang <b>16 min. i alt</b>	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang <b>17 min. i alt</b>
<b>Uge 6</b>	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang <b>16 min. i alt</b>	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang <b>18 min. i alt</b>	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang <b>19 min. i alt</b>

<b>Uge 7</b>	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang <b>18 min. i alt</b>	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang <b>20 min. i alt</b>	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang <b>21 min. i alt</b>
<b>Uge 8</b>	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang <b>20 min. i alt</b>	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang <b>22 min. i alt</b>	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang <b>23 min. i alt</b>
<b>Uge 9</b>	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang <b>22 min. i alt</b>	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang <b>24 min. i alt</b>	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang <b>27 min. i alt</b>
<b>Uge 10</b>	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang <b>24 min. i alt</b>	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>26 min. i alt</b>	2 min. gang 23 min. løb 5 min. gang <b>30 min. i alt</b>
<b>Uge 11</b>	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>26 min. i alt</b>	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang <b>28 min. i alt</b>	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang <b>33 min. i alt</b>
<b>Uge 12</b>	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang <b>28 min. i alt</b>	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang <b>30 min. i alt</b>	<b>5 km eller</b> <b>30 min. løb</b>