



<b>Uge 1</b>	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>24 min. i alt</b>	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>24 min. i alt</b>	20 min. løb 5 min. gang <b>25 min. i alt</b>
<b>Uge 2</b>	15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>29 min. i alt</b>	15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang <b>29 min. i alt</b>	25 min. løb 2 min. gang <b>27 min. i alt</b>
<b>Uge 3</b>	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>36 min. i alt</b>	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>36 min. i alt</b>	30 min. løb 2 min. gang <b>32 min. i alt</b>
<b>Uge 4</b>	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>34 min. i alt</b>	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang <b>34 min. i alt</b>	25 min. løb 2 min. gang <b>27 min. i alt</b>
<b>Uge 5</b>	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang <b>42 min. i alt</b>	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang <b>42 min. i alt</b>	30 min. løb 2 min. gang <b>32 min. i alt</b>
<b>Uge 6</b>	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>39 min. i alt</b>	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang <b>39 min. i alt</b>	35 min. løb 2 min. gang <b>37 min. i alt</b>

<b>Uge 7</b>	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang <b>51 min. i alt</b>	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang <b>51 min. i alt</b>	40 min. løb 2 min. gang <b>42 min. i alt</b>
<b>Uge 8</b>	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>44 min. i alt</b>	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang <b>44 min. i alt</b>	45 min. løb 2 min. gang <b>47 min. i alt</b>
<b>Uge 9</b>	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang <b>48 min. i alt</b>	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang <b>48 min. i alt</b>	40 min. løb 2 min. gang <b>42 min. i alt</b>
<b>Uge 10</b>	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>49 min. i alt</b>	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb * 2 min. gang <b>49 min. i alt</b>	45 min. løb 2 min. gang <b>47 min. i alt</b>
<b>Uge 11</b>	20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang <b>42 min. i alt</b>	20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang <b>42 min. i alt</b>	50 min. løb 2 min. gang <b>52 min. i alt</b>
<b>Uge 12</b>	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>34 min. i alt</b>	30 min. løb 2 min. gang 5 min. løb * 2 min. gang <b>39 min. i alt</b>	<b>10 km eller 60 min. løb!</b>