



Uge 1	35 min. løb	40 min. løb	45 min. løb
	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
	10 min. løb	42 min. i alt	47 min. i alt
	2 min. gang		
	49 min. i alt		

Uge 2	35 min. løb	25 min. løb	50 min. løb
	2 min. gang	20 min. løb *	2 min. gang
	10 min. løb	2 min. gang	52 min. i alt
	2 min. gang	47 min. i alt	
	49 min. i alt		

Uge 3	35 min. løb	25 min. løb	55 min. løb
	2 min. gang	25 min. løb *	2 min. gang
	15 min. løb	2 min. gang	57 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	54 min. i alt		

Uge 4	35 min. løb	25 min. løb	50 min. løb
	2 min. gang	20 min. løb *	2 min. gang
	10 min. løb	2 min. gang	52 min. i alt
	2 min. gang	47 min. i alt	
	49 min. i alt		

Uge 5	35 min. løb	25 min. løb	55 min. løb
	1 min. gang	25 min. løb *	2 min. gang
	10 min. løb	2 min. gang	57 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	48 min. i alt		



Uge 6	35 min. løb	20 min. løb	60 min. løb
	1 min. gang	30 min. løb *	2 min. gang
	15 min. løb	2 min. gang	62 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	53 min. i alt		

Uge 7	30 min. løb	15 min. løb	65 min. løb
	1 min. gang	35 min. løb *	2 min. gang
	20 min. løb	2 min. gang	67 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	53 min. i alt		

Uge 8	30 min. løb	25 min. løb	60 min. løb
	1 min. gang	25 min. løb *	2 min. gang
	10 min. løb	2 min. gang	62 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	43 min. i alt		

Uge 9	30 min. løb	15 min. løb	65 min. løb
	1 min. gang	35 min. løb *	2 min. gang
	15 min. løb	2 min. gang	67 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	48 min. i alt		



Uge 10	30 min. løb	5 min. løb	70 min. løb
	1 min. gang	45 min. løb *	2 min. gang
	20 min. løb	2 min. gang	72 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	53 min. i alt		

Uge 11	25 min. løb	5 min. løb	75 min. løb
	1 min. gang	45 min. løb *	2 min. gang
	25 min. løb	2 min. gang	77 min. i alt
	2 min. gang	52 min. i alt	
	53 min. i alt		

Uge 12	20 min. løb	30 min. løb	Halvmaraton
	2 min. gang	15 min. løb *	
	20 min. løb	2 min. gang	
	2 min. gang	47 min. i alt	
	44 min. i alt		