



# 5 km - begyndere

## 12 uger



Uge	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	2 minutters gang + 1 minuts løb + 2 minutters gang + 1 minuts løb		2 minutters gang + 2 minutters løb + 2 minutters gang + 2 minutters løb			2 minutters gang + 2 minutters løb + 2 minutters gang + 2 minutters løb	
2	2 minutters gang + 2 minutters løb + 2 minutters gang + 2 minutters løb		2 minutters gang + 3 minutters løb + 2 minutters gang + 3 minutters løb			2 minutters gang + 3 minutters løb + 2 minutters gang + 3 minutters løb	
3	2 minutters gang + 3 minutters løb + 2 minutters gang + 3 minutters løb		2 minutters gang + 4 minutters løb + 2 minutters gang + 4 minutters løb			2 minutters gang + 4 minutters løb + 2 minutters gang + 4 minutters løb	
4	2 minutters gang + 4 minutters løb + 2 minutters gang + 4 minutters løb		1 minuts gang + 5 minutters løb + 2 minutters gang + 5 minutters løb			1 minuts gang + 6 minutters løb + 2 minutters gang + 5 minutters løb	
5	1 minuts gang + 6 minutters løb + 2 minutters gang + 5 minutters løb		1 minuts gang + 6 minutters løb + 2 minutters gang + 6 minutters løb			1 minuts gang + 7 minutters løb + 2 minutters gang + 7 minutters løb	
6	1 minuts gang + 7 minutters løb + 2 minutters gang + 7 minutters løb		7 minutters løb + 1 minuts gang + 8 minutters løb			8 minutters løb + 1 minuts gang + 8 minutters løb	
7	8 minutters løb + 1 minuts gang + 8 minutters løb		10 minutters løb + 1 minuts gang + 10 minutters løb			15 minutters løb	
8	12 minutters løb		14 minutters løb			18 minutters løb	
9	12 minutters løb		15 minutters løb			22 minutters løb	
10	12 minutters løb		17 minutters løb			25 minutters løb	
11	12 minutters løb		18 minutters løb			30 minutters løb	
12	12 minutters løb		20 minutters løb			35 minutters løb	