



Begynderprogram 12 uger 2017

Uge	Dag	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Pause	Løb	Løb min	Pause min	Gennemført	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7		
14	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1			11	6		
14	3	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1			13	6		
15	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2			15	6		
15	2	2	1	3	1	3	1	2	1	4	1	2					16	5		
15	3	2	1	3	1	4	1	3	1	4	1	2					18	5		
16	1	2	1	4	1	5	1	4	1	5							20	4		
16	2	3	1	5	1	5	1	4	1	5							22	4		
16	3	3	1	5	1	6	1	5	1	4							23	4		
17	1	4	1	6	1	6	1	5	1	4							25	4		
17	2	4	1	6	1	7	2	5	1	5							27	5		
17	3	5	1	5	1	8	2	6	1	3							27	5		
18	1	5	1	5	1	10	2	4	1	4							28	5		
18	2	6	1	6	1	8	1	6	1	4							30	4		
18	3	6	1	7	1	8	1	6	1	5							32	4		
19	1	6	1	8	1	8	1	7	1	6							35	4		
19	2	8	1	8	1	10	1	8									34	3		
19	3	8	1	10	1	10	1	8									36	3		
20	1	10	1	8	1	12	1	8									38	3		
20	2	10	1	8	1	14	1	8									40	3		
20	3	10	1	10	1	14	1	8									42	3		
21	1	10	1	12	1	14	1	8									44	3		
21	2	12	1	14	1	16											42	2		
21	3	14	1	14	1	16											44	2		
22	1	14	1	18	1	14											46	2		
22	2	16	1	20	1	12											48	2		
22	3	14	1	22	1	12											48	2		
23	1	16	1	20	1	12											48	2		
23	2	20	1	25													45	1		
23	3	22	1	25													47	1		
24	1	18	1	28													46	1		
24	2	18	1	30													48	1		
24	3	22	1	25													47	1		
25	1	35															35			
25	2	37															37			
25	3	39															39			
26	1	40															40			
26	2	Torsdag d. 29. juni løber vi 5 km test løb																		
27		Overgår til 5 km vedligehold																		

** Pause = Rask gang