



Begynderprogram 12 uger 2019

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. 27. juni løber vi 5 km test løb																	
27		Overgår til 5 km vedligehold																	

** Pause = Rask gang