

Fra 0 til 5 km på 12 uger						
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
Dag 1	5 min gang	5 min gang	4 min gang	5 min gang	3 min gang	3 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	3 min løb	4 min løb	5 min løb
	5 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	3 min gang	3 min gang
	1 min løb	1 min løb	2 min løb	1 min løb	3 min løb	4 min løb
	12 min ialt	12 min ialt	13 min ialt	13 min ialt	13 min ialt	15 min ialt
Gennemført						
Dag 2	5 min gang	5 min gang	4 min gang	5 min gang	3 min gang	2 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	3 min løb	5 min løb	6 min løb
	5 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	3 min gang	2 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	2 min løb	4 min løb	5 min løb
	12 min ialt	13 min ialt	14 min ialt	14 min ialt	15 min ialt	15 min ialt
Gennemført						
Dag 3	5 min gang	5 min gang	3 min gang	5 min gang	2 min gang	2 min gang
	2 min løb	2 min løb	4 min løb	3 min løb	8 min løb	10 min løb
	4 min gang	4 min gang	3 min gang	4 min gang	5 min gang	5 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	2 min løb	1 min løb	1 min løb
	12 min ialt	13 min ialt	13 min ialt	14 min ialt	16 min ialt	18 min ialt
Gennemført						
	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
Dag 1	2 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	6 min løb	5 min løb	7 min løb	8 min løb	9 min løb	10 min løb
	2 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	5 min løb	5 min løb	6 min løb	7 min løb	8 min løb	10 min løb
	15 min ialt	16 min ialt	17 min ialt	19 min ialt	21 min ialt	24 min ialt
Gennemført						
Dag 2	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	7 min løb	6 min løb	8 min løb	9 min løb	10 min løb	9 min løb
	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	6 min løb	6 min løb	7 min løb	8 min løb	9 min løb	8 min løb
	17 min ialt	16 min ialt	19 min ialt	21 min ialt	23 min ialt	21 min ialt
Gennemført						
Dag 3	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	12 min løb	10 min løb	14 min løb	20 min løb	20 min løb	30 min løb
	5 min gang	5 min gang	5 min gang	5 min gang	5 min gang	2 min gang
	1 min løb	2 min løb	1 min løb	1 min løb	1 min løb	Eller 5 km
	20 min ialt	19 min ialt	22 min ialt	28 min ialt	28 min ialt	34 min ialt
Gennemført						