



Træningsprogram for begyndere

Uge	Dag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	i alt
Uge 04	Tirsdag	5	1	5	1	3	15
	Torsdag	5	1	5	1	3	15
	Weekend	5	2	4	1	2	14
Uge 05	Tirsdag	5	2	4	1	2	14
	Torsdag	5	2	4	2	1	14
	Weekend	5	2	4	2	1	14
Uge 06	Tirsdag	4	3	4	2	1	14
	Torsdag	4	3	4	3	1	15
	Weekend	3	4	3	3	1	14
Uge 07	Tirsdag	3	4	3	3	1	14
	Torsdag	3	5	3	4	1	16
	Weekend	2	8	5			15
Uge 08	Tirsdag	3	5	3	4	1	16
	Torsdag	2	10	5			17
	Weekend	2	6	2	5	1	16
Uge 09	Tirsdag	2	6	2	5	1	16
	Torsdag	2	12	5			19
	Weekend	2	7	2	6	1	18
Uge 10	Tirsdag	2	7	2	6	1	18
	Torsdag	2	14	5			21
	Weekend	2	8	2	7	1	20
Uge 11	Tirsdag	2	8	2	7	1	20
	Torsdag	2	16	5			23
	Weekend	2	9	2	8	1	22
Uge 12	Tirsdag	2	9	2	8	1	22
	Torsdag	2	20	5			27
	Weekend	2	10	2	9	1	24
Uge 13	Tirsdag	2	10	2	9	1	24
	Torsdag	2	23	5			30
	Weekend	2	11	2	10	1	26
Uge 14	Tirsdag	2	11	2	10	1	26
	Torsdag	2	26	5			33
	Weekend	2	12	2	11	1	28
Uge 15	Tirsdag	2	12	2	11	1	28
	Torsdag		30				30
	Weekend	2	13	2	12	1	30
Uge 16	Tirsdag	2	13	2	12	1	30
	Torsdag		32				32
	Weekend	2	14	2	13	1	32
Uge 17	Tirsdag	2	14	2	13	1	32
	Torsdag		36				36
	Weekend	2	15	2	14	1	34
Uge 18	Tirsdag	2	15	2	14	1	34
	Torsdag		40				40
	Weekend	2	16	2	15	1	36