



Træningsprogram for nye løbere

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
47	2	18	1	1	1	16	1	40	35	5
48	2	19	1	1	1	17	1	42	37	5
49	1	20	1	2	1	17	1	43	39	4
50	1	22	1	2	1	18	1	46	42	4
51	1	20	1	3	1	18	1	45	41	4
52	1	22	1	3	1	19	1	48	44	4
1	1	22	1	4	1	19	1	49	45	4
2	1	23	1	4	1	21	1	52	48	4
3	1	23	1	5	1	19	1	51	47	4
4	1	25	1	5	1	20	1	54	50	4
5	1	27	1	6	1	20	1	57	53	4
6	1	29	1	6	1	21	1	60	56	4
7	1	27	1	7	1	21	1	59	55	4
8	1	29	1	7	1	22	1	62	58	4
9	1	30	1	8	1	22	1	64	60	4

Løbes som 10-20-30



Træningsprogram for nye løbere

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
47	2	18	1	1	1	16	1	40	35	5
48	2	19	1	1	1	17	1	42	37	5
49	1	20	1	2	1	17	1	43	39	4
50	1	22	1	2	1	18	1	46	42	4
51	1	20	1	3	1	18	1	45	41	4
52	1	22	1	3	1	19	1	48	44	4
1	1	22	1	4	1	19	1	49	45	4
2	1	23	1	4	1	21	1	52	48	4
3	1	23	1	5	1	19	1	51	47	4
4	1	25	1	5	1	20	1	54	50	4
5	1	27	1	6	1	20	1	57	53	4
6	1	29	1	6	1	21	1	60	56	4
7	1	27	1	7	1	21	1	59	55	4
8	1	29	1	7	1	22	1	62	58	4
9	1	30	1	8	1	22	1	64	60	4

Løbes som 10-20-30