

LØBEPLAN

niveau 1
hele plan er i
minutter.
tempo 7.30



	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
1. uge								
Søndag	3	1	3	1	3	1	3	1
Onsdag	3	1	3	2	2	1	3	1
Fredag	3	1	3	2	2	1	3	1
2. uge								
Søndag	3	2	2	2	2	1	3	1
Onsdag	3	2	2	2	2	2	2	1
Fredag	3	2	2	2	2	2	2	1
3. uge								
Søndag	2	2	2	2	2	2	2	2
Onsdag	2	2	2	2	2	2	2	2
Fredag	2	2	2	2	2	2	2	2
4. uge								
Søndag	2	3	2	2	2	2	2	2
onsdag	2	3	2	2	2	3	2	2
Fredag	2	3	2	2	2	3	2	2
5. uge								
Søndag	1	3	2	3	1	3	2	2
Onsdag	1	3	1	3	1	3	2	2
Fredag	1	3	1	3	1	3	2	2
6. Uge								
Søndag	1	3	1	3	1	3	1	3
Onsdag	1	4	1	4	1	4		
Fredag	1	4	1	4	1	4		
7. uge								
Søndag	1	5	1	4	1	4		
Onsdag	1	5	1	5	1	4		
Fredag	1	5	1	5	1	4		
8. uge								
Søndag	1	7	1	7				
Onsdag	1	8	1	7				
Fredag	1	8	1	7				
9. uge								
Søndag	1	9	1	8				
Onsdag	1	9	1	9				
Fredag	1	9	1	9				
10. uge								
Søndag	1	10	1	9				
Onsdag	1	10	1	10				
Fredag	1	10	1	10				
11. uge								
Søndag	1	11	1	10				
Onsdag	1	12	1	10				
Fredag		12	1	10				
12. uge								
Søndag		14	1	10				
Onsdag		15	1	10				
Fredag		15	1	10				
13. uge								
Søndag		16	1	10				
Onsdag		17	1	10				
Fredag		17	1	10				
14. uge								
Søndag		20	1	8				
Onsdag		26						
Fredag		26						
Søndag		26						