

Fra gang til

Alle træningspas er samme rute ud og hjem, man vender halvvejs i løbepasset

Moderat tempo til højt tempo

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag (Søndag)	20 min.	22 min.	24 min.	27 min.
2. dag (Tirsdag)	20 min.	22 min.	24 min.	27 min.
3. dag (torsdag/ fredag)	20 min.	22 min.	24 min.	27 min.

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag (Søndag)	30 min.	33 min.	36 min.	40 min.
2. dag (Tirsdag)	30 min.	33 min.	36 min.	40 min.
3. dag (torsdag/ fredag)	30 min.	33 min.	36 min.	40 min.

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag (Søndag)	44 min.	49 min.	55 min.	60 min.
2. dag (Tirsdag)	44 min.	49 min.	55 min.	60 min.
3. dag (torsdag/ fredag)	44 min.	49 min.	55 min.	60 min.