

Træningsprogram for "Begyndere" (tempo 7.15 pr. km.)

	Tirsdag			Torsdag			Søndag			Info
Uge	Gang - løb - gang - løb - gang	I alt	Udført	Gang - løb - gang - løb - gang	I alt	Udført	Gang - løb - gang - løb - gang	I alt	Udført	
1	5 - 1 - 5 - 1 - 5	17 min.		5 - 2 - 4 - 1 - 2	14 min.		5 - 2 - 4 - 1 - 2	14 min.		
2	4 - 3 - 4 - 2 - 1	14 min.		4 - 3 - 3 - 3 - 1	14 min.		4 - 3 - 3 - 3 - 1	14 min.		
3	3 - 4 - 3 - 3 - 1	14 min.		3 - 5 - 3 - 4 - 1	16 min.		3 - 5 - 3 - 4 - 1	16 min.		
4	3 - 8 - 5	16 min.		2 - 6 - 2 - 5 - 1	16 min.		2 - 6 - 2 - 5 - 1	16 min.		
5	2 - 10 - 5	17 min.		2 - 6 - 2 - 5 - 1	16 min.		2 - 6 - 2 - 5 - 1	16 min.		
6	2 - 11 - 5	18 min.		2 - 7 - 2 - 6 - 1	18 min.		2 - 7 - 2 - 6 - 1	18 min.		
7	2 - 12 - 5	19 min.		2 - 8 - 2 - 7 - 1	20 min.		2 - 8 - 2 - 7 - 1	20 min.		
8	2 - 14 - 5	21 min.		2 - 9 - 2 - 8 - 1	22 min.		2 - 9 - 2 - 8 - 1	22 min.		
9	2 - 16 - 5	23 min.		2 - 10 - 2 - 9 - 1	24 min.		2 - 10 - 2 - 9 - 1	24 min.		
10	2 - 20 - 5	27 min.		2 - 11 - 2 - 10 - 1	26 min.		2 - 11 - 2 - 10 - 1	26 min.		
11	2 - 23 - 5	30 min.		2 - 12 - 2 - 11 - 1	28 min.		2 - 12 - 2 - 11 - 1	28 min.		
12	2 - 26 - 5	33 min.		2 - 13 - 2 - 12 - 1	30 min.		2 - 13 - 2 - 12 - 1	30 min.		
13	2 - 30 - 5	37 min.		2 - 14 - 2 - 13 - 1	32 min.		2 - 14 - 2 - 13 - 1	32 min.		
14	2 - 33 - 5	40 min.		2 - 15 - 2 - 14 - 1	34 min.		2 - 20 - 2	24 min.		
15	36 min = 5 km. :-)	36 min.								