

## LØBEPROGRAM 10 KM

DATO	LØBEUGE	LØBEDAG	LØBEDAG	LØBEDAG
<b>02.01.-08.01.</b>	<b>uge 1</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
				5 km
<b>09.01.-15.01.</b>	<b>uge 2</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		5 km	5 km	5,5 KM
<b>16.01.-22.01.</b>	<b>uge 3</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		5,5 km	5,5 km	6,0 km
<b>23.01.-29.01.</b>	<b>uge 4</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		6,00 km	6,00 km	6,50 km
<b>30.01.-05.02.</b>	<b>uge 5</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		løb 15 min	løb 15 min	7,0 km
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 10 min	løb 10 min	
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 10 min	løb 10 min	
<b>06.02.-12.02.</b>	<b>uge 6</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		løb 15 min	løb 15 min	7,5 km
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 15 min	løb 15 min	
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 10 min	løb 10 min	
<b>13.02.-19.02.</b>	<b>uge 7</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		løb 15 min	løb 15 min	8,0 km
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 15 min	løb 15 min	
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 10 min	løb 10 min	
<b>20.02.-26.02.</b>	<b>uge 8</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		løb 15 min	løb 15 min	8,5 km
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 15 min	løb 10 min	
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 15 min	løb 15 min	
<b>27.02.-05.03.</b>	<b>uge 9</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		løb 15 min	løb 15 min	9,0 km
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 15 min	løb 10 min	
		gang 2 min	gang 2 min	
		løb 15 min	løb 15 min	

<b>06.03.-12.03.</b>	<b>uge 10</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		løb 20 min	løb 20 min	9,5 km
		gang 1 min	gang 1 min	
		løb 20 min	løb 15 min	
		gang 1 min	gang 1 min	
		løb 10 min	løb 15 min	
<b>13.03.-19.03.</b>	<b>uge 11</b>	<b>1. dag</b>	<b>2. dag</b>	<b>3.dag/lørdagstur</b>
		løb 20 min	løb 20 min	10 km
		gang 1 min	gang 1 min	
		løb 20 min	løb 20 min	
		gang 1 min	gang 1 min	
		løb 20 min	løb 20 min	