

**Løbeprogram - begyndere.**

**15 min. løb efter 8 uger**

	1. dag	2. dag	3. dag
Uge 11 - 11.03.2014	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb
Uge 12 - 18.03.2014	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb
Uge 13 - 25.03.2014	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb
Uge 14 - 01.04.2014	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb
Uge 15 - 08.04.2014	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb
Uge 16 - 15.04.2014	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 7 min. løb
Uge 17 - 22.04.2014	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb
Uge 18 - 29.04.2014	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb