



Nyløbere, 0-5 km

Program – Efterår 2020

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag	
35			Intro/løb/gang kl. 10 ved klubhus	
36	2 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 10 min gang/cross (19 min i alt)	2 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 10 min gang/cross (19 min i alt)	2 min gang 2 min løb 5 min gang 1 min løb 10 min gang (20 min i alt)	
37	2 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 10 min gang/cross (19 min i alt)	2 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 10 min gang/cross (19 min i alt)	2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang (20 min i alt)	
38	2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang/cross (20 min i alt)	2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang/cross (20 min i alt)	2 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang (21 min i alt)	
39	2 min gang 3 min løb 3 min gang 2 min løb 10 min gang/cross (20 min i alt)	2 min gang 3 min løb 3 min gang 2 min løb 10 min gang/cross (20 min i alt)	2 min gang 3 min løb 3 min gang 3 min løb 10 min gang (21 min i alt)	
40	2 min gang 3 min løb 3 min gang 3 min løb 10 min gang/cross (21 min i alt)	2 min gang 3 min løb 3 min gang 3 min løb 10 min gang/cross (21 min i alt)	2 min gang 4 min løb 3 min gang 4 min løb 10 min gang (23 min i alt)	
41	2 min gang 4 min løb 3 min gang 4 min løb 10 min gang/cross (23 min i alt)	2 min gang 4 min løb 3 min gang 4 min løb 10 min gang/cross (23 min i alt)	2 min gang 5 min løb 3 min gang 5 min løb 10 min gang (25 min i alt)	
42	2 min gang 5 min løb 2 min gang 5 min løb 10 min gang/cross (24 min i alt)	2 min gang 5 min løb 2 min gang 5 min løb 10 min gang/cross (24 min i alt)	2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb 10 min gang (26 min i alt)	
43	2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb 10 min gang/cross (26 min i alt)	2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb 10 min gang/cross (26 min i alt)	2 min gang 7 min løb 2 min gang 7 min løb 10 min gang (28 min i alt)	
44	2 min gang 7 min løb 2 min gang 7 min løb 10 min gang/cross (28 min i alt)	2 min gang 7 min løb 2 min gang 7 min løb 10 min gang/cross (28 min i alt)	2 min gang 8 min løb 2 min gang 8 min løb 8 min gang (28 min i alt)	
45	2 min gang 8 min løb 2 min gang 8 min løb 10 min gang/cross (30 min i alt)	2 min gang 8 min løb 2 min gang 8 min løb 10 min gang/cross (30 min i alt)	2 min gang 9 min løb 2 min gang 9 min løb 8 min gang (30 min i alt)	
46	2 min gang 9 min løb 2 min gang 9 min løb 10 min gang/cross (32 min i alt)	2 min gang 9 min løb 2 min gang 9 min løb 10 min gang/cross (32 min i alt)	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 8 min gang (32 min i alt)	
47	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 10 min gang/cross (34 min i alt)	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 10 min gang/cross (34 min i alt)	2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 8 min gang (34 min i alt)	



Nyløbere, 0-5 km

Program – Efterår 2020

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag	
48	2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 10 min gang/cross (36 min i alt)	2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 10 min gang/cross (36 min i alt)	2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 8 min gang (36 min i alt)	
49	2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 8 min gang/cross (36 min i alt)	2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 8 min gang/cross (36 min i alt)	2 min gang 13 min løb 2 min gang 13 min løb 6 min gang (36 min i alt)	
50	2 min gang 13 min løb 2 min gang 13 min løb 8 min gang/cross (38 min i alt)	2 min gang 13 min løb 2 min gang 13 min løb 8 min gang/cross (38 min i alt)	2 min gang 14 min løb 2 min gang 14 min løb 6 min gang (38 min i alt)	
51	2 min gang 14 min løb 2 min gang 14 min løb 8 min gang/cross (40 min i alt)	2 min gang 14 min løb 2 min gang 14 min løb 10 min gang/cross (40 min i alt)	2 min gang 15 min løb 2 min gang 15 min løb 6 min gang (40 min i alt)	
52				Nytårsløb

Vigtigt: Løber du ikke med 2 gange om ugen i klubben, bør du løbe selv for at undgå skader.