



Begynder løbeprogram for 2023

| Uge | Tirsdag | Tjek | Torsdag | Tjek | Søndag | Tjek |
|-----|---|------|---|------|---|------|
| 15 | | | | | Intro/løb/gang kl. 10 ved klubhus 16/4-2023 | |
| 16 | 2 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 10 min gang (19 min i alt) | | 2 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 10 min gang (19 min i alt) | | 2 min gang 2 min løb 5 min gang 1 min løb 10 min gang (20 min i alt) | |
| 17 | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 10 min gang (19 min i alt) | | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 10 min gang (19 min i alt) | | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang (20 min I alt) | |
| 18 | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang (20 min i alt) | | 2 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang (20 min i alt) | | 2 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb 10 min gang (21 min i alt) | |
| 19 | 2 min gang 3 min løb 3 min gang 2 min løb 10 min gang (20 min i alt) | | 2 min gang 3 min løb 3 min gang 2 min løb 10 min gang (20 min i alt) | | 2 min gang 3 min løb 3 min gang 3 min løb 10 min gang (21 min i alt) | |
| 20 | 2 min gang 3 min løb 3 min gang 3 min løb 10 min gang (21 min i alt) | | 2 min gang 3 min løb 3 min gang 3 min løb 10 min gang (21 min i alt) | | 2 min gang 4 min løb 3 min gang 4 min løb 10 min gang (23 min i alt) | |
| 21 | 2 min gang 4 min løb 3 min gang 4 min løb 10 min gang (23 min i alt) | | 2 min gang 4 min løb 3 min gang 4 min løb 10 min gang (23 min i alt) | | 2 min gang 5 min løb 3 min gang 5 min løb 10 min gang (25 min i alt) | |
| 22 | 2 min gang 5 min løb 2 min gang 5 min løb 10 min gang (24 min i alt) | | 2 min gang 5 min løb 2 min gang 5 min løb 10 min gang (24 min i alt) | | 2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb 10 min gang (26 min i alt) | |
| | 2 min gang 6 min løb | | 2 min gang 6 min løb | | 2 min gang 7 min løb | |

| | | | | | | |
|------------|---|--|---|--|--|--|
| 23 | 2 min gang 6 min løb 10 min gang (26 min i alt) | | 2 min gang 6 min løb 10 min gang (26 min i alt) | | 2 min gang 7 min løb 10 min gang (28 min i alt) | |
| | 2 min gang 7 min løb 2 min gang 7 min løb 10 min gang (28 min i alt) | | 2 min gang 7 min løb 2 min gang 7 min løb 10 min gang (28 min i alt) | | 2 min gang 8 min løb 2 min gang 8 min løb 8 min gang (28 min i alt) | |
| | 2 min gang 8 min løb 2 min gang 8 min løb 10 min gang (30 min i alt) | | 2 min gang 8 min løb 2 min gang 8 min løb 10 min gang (30 min i alt) | | 2 min gang 9 min løb 2 min gang 9 min løb 8 min gang (30 min i alt) | |
| | 2 min gang 9 min løb 2 min gang 9 min løb 10 min gang (32 min i alt) | | 2 min gang 9 min løb 2 min gang 9 min løb 10 min gang (32 min i alt) | | 2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 8 min gang (32 min i alt) | |
| SommeFerie | 27 Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | |
| | 28 Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | |
| | 29 Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | |
| | 30 Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | | Samme Program som uge 26 eller 45 min gang | |
| 31 | 2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 10 min gang (34 min i alt) | | 2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 10 min gang (34 min i alt) | | 2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 8 min gang (34 min i alt) | |
| | 2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 10 min gang (36 min i alt) | | 2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 10 min gang (36 min i alt) | | 2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 8 min gang (36 min i alt) | |
| | 2 min gang 12 min løb | | 2 min gang 12 min løb | | 2 min gang 14 min løb | |
| 32 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 33 | 2 min gang 12 min løb 8 min gang (36 min i alt) | | 2 min gang 12 min løb 8 min gang (36 min i alt) | | 2 min gang 14 min løb 6 min gang (36 min i alt) | |
| | 2 min gang 14 min løb 2 min gang 14 min løb 6 min gang (38 min i alt) | | 2 min gang 14 min løb 2 min gang 14 min løb 6 min gang (38 min i alt) | | 2 min gang 15 min løb 2 min gang 15 min løb 4 min gang (38 min i alt) | |
| 34 | | | | | | |

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