

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag
1	2 min gang <b>1 min løb</b> 5 min gang <b>1 min løb</b>	2 min gang <b>1 min løb</b> 5 min gang <b>1 min løb</b>	2 min gang <b>2 min løb</b> 4 min gang <b>1 min løb</b>
2	2 min gang <b>2 min løb</b> 4 min gang <b>2 min løb</b>	2 min gang <b>3 min løb</b> 4 min gang <b>2 min løb</b>	2 min gang <b>4 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b>
3	2 min gang <b>4 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b>	2 min gang <b>5 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b>	2 min gang <b>8 min løb</b> 5 min gang 15 min i alt
4	2 min gang <b>5 min løb</b> 3 min gang <b>3 min løb</b>	2 min gang <b>6 min løb</b> 3 min gang <b>5 min løb</b>	2 min gang <b>10min løb</b> 5 min gang 17 min i alt
5	2 min gang <b>6 min løb</b> 3 min gang <b>5 min løb</b>	2 min gang <b>7 min løb</b> 2 min gang <b>6 min løb</b>	2 min gang <b>12 min løb</b> 5 min gang 19 min i al
6	2 min gang <b>7 min løb</b> 2 min gang <b>6 min løb</b>	2 min gang <b>8 min løb</b> 2 min gang <b>7 min løb</b>	2 min gang <b>14 min løb</b> 5 min gang 21 min i al
7	2 min gang <b>8 min løb</b> 2 min gang <b>7 min løb</b>	2 min gang <b>9 min løb</b> 2 min gang <b>8 min løb</b>	2 min gang <b>16 min løb</b> 5 min gang 23 min i alt
8	2 min gang <b>9 min løb</b> 2 min gang <b>8 min løb</b>	2 min gang <b>10 min løb</b> 2 min gang <b>9 min løb</b>	2 min gang <b>20 min løb</b> 5 min gang 27 min i alt
9	2 min gang <b>10 min løb</b> 2 min gang <b>9 min løb</b>	2 min gang <b>11 min løb</b> 2 min gang <b>10 min løb</b>	2 min gang <b>23 min løb</b> 5 min gang 30 min i alt
10	2 min gang <b>11 min løb</b> 2 min gang <b>10 min løb</b>	2 min gang <b>12 min løb</b> 2 min gang <b>11 min løb</b>	2 min gang <b>26 min løb</b> 5 min gang 33 min i al
11	2 min gang <b>12 min løb</b> 2 min gang <b>11 min løb</b>	2 min gang <b>13 min løb</b> 2 min gang <b>12 min løb</b> 1 min gang	2 min gang <b>28 min løb</b> 5 min gang
12	2 min gang <b>13 min løb</b> 2 min gang <b>12 min løb</b>	2 min gang <b>14 min løb</b> 2 min gang <b>13 min løb</b>	<b>FinaleLøb</b> <b>30 min løb</b> <b>TILLYKKE</b>