Løbeprogram – begynder

Programmet starter helt fra bunden og ender der, hvor du ubesværet kan løbe i 26 minutter eller ca. 5 kilometer. Start og afslut løbeturen med at gå i tre minutter, så kredsløbet kan følge med. Løb hver anden dag, så du får en hviledag.

UGE 1-8	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8
MANDAG	2-3 km	2-3 km	2-3 km	2-3 km	2-3 km	2-3 km	2-3 km	2-3 km
TIRSDAG	fri	fri	fri	fri	fri	fri	fri	fri
ONSDAG	2-3 km	2-3 km	2-3 km	3-4 km	3-4 km	3-4 km	4-5 km	4-6 km
TORSDAG	fri	fri	fri	fri	fri	fri	fri	fri
FREDAG	2-3 km	2-3 km	2-3 km	fri	3-4 km	3-4 km	4-5 km	fri
LØRDAG	2-3 km	2-3 km	2-3 km	2-3 km	3-4 km	4-5 km	4-5 km	4-6 km
SØNDAG	fri	fri	fri	fri	fri	fri	fri	fri