



# LØBEPROGRAM



## FRA 0 TIL Den Genfundne Bro Løbet PÅ 19 UGER

	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8
<b>1. DAG</b> Tirsdag	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb <b>12 min i alt</b>	5 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb <b>12 min i alt</b>	4 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb <b>13 min i alt</b>	5 min gang 3 min løb 4 min gang 1 min løb <b>13 min i alt</b>	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb <b>13 min i alt</b>	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb <b>15 min i alt</b>	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb 15 min i alt
<b>2. DAG</b> Torsdag	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb <b>12 min i alt</b>	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb <b>13 min i alt</b>	4 min gang 3 min løb 4 min gang 3 min løb <b>14 min i alt</b>	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb <b>14 min i alt</b>	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb <b>15 min i alt</b>	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb <b>15 min i alt</b>	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb 17 min i alt
<b>3. DAG</b> Fx søndag	5 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb <b>12 min i alt</b>	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb <b>13 min i alt</b>	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb <b>13 min i alt</b>	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb <b>14 min i alt</b>	2 min gang 8 min løb 5 min gang 1 min løb <b>16 min i alt</b>	2 min gang 10 min løb 5 min gang 1 min løb <b>18 min i alt</b>	2 min gang 12 min løb 5 min gang 1 min løb 20 min i alt
	UGE 9	UGE 10	UGE 11	UGE 12	UGE 13	UGE 14	UGE 15
<b>1. DAG</b> Tirsdag	3 min gang 5 min løb 3 min gang 5 min løb 16 min i alt	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb 17 min i alt	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb 19 min i alt	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 21 min i alt	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 24 min i alt	2 min gang 9 min løb 2 min gang 9 min løb 22 min i alt	2 min gang 10 min løb 3 min gang 10 min løb 25 min i alt
<b>2. DAG</b> Torsdag	2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb 16 min i alt	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb 19 min i alt	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 21 min i alt	2 min gang 10 min løb 2 min gang 9 min løb 23 min i alt	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 21 min i alt	2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 25 min i alt	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 24 min i alt
<b>3. DAG</b> Fx søndag	2 min gang 10 min løb 5 min gang 2 min løb 19 min i alt	2 min gang 14 min løb 5 min gang 1 min løb 22 min i alt	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb 28 min i alt	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb 28 min i alt	2 min gang 26 min løb 2 min gang 4 min løb 34 min i alt	2 min gang 22 min løb 4 min gang 2 min løb 30 min i alt	2 min gang 22 min løb 4 min gang 3 min løb 31 min i alt
	UGE 16	UGE 17	UGE 18	UGE 19	UGE 20		
<b>1. DAG</b> Tirsdag	2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 26 min i alt	2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 28 min i alt	2 min gang 13 min løb 2 min gang 13 min løb 30 min i alt	2 min gang 15 min løb 2 min gang 15 min løb 34 min i alt	2 min gang 16 min løb 2 min gang 16 min løb 36 min i alt		
<b>2. DAG</b> Torsdag	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 24 min i alt	2 min gang 11 min løb 2 min gang 11 min løb 26 min i alt	2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 28 min i alt	2 min gang 14 min løb 2 min gang 14 min løb 32 min i alt	2 min gang 15 min løb 2 min gang 15 min løb 34 min i alt		
<b>3. DAG</b> Fx søndag	2 min gang 24 min løb 4 min gang 3 min løb 33 min i alt	2 min gang 25 min løb 4 min gang 3 min løb 34 min i alt	2 min gang 30 min løb 5 min gang 3 min løb 40 min i alt	2 min gang 30 min løb 4 min gang 5 min løb 41 min i alt	<b>18. maj</b> <b>Den</b> <b>Genfundne</b> <b>Bro Løbet</b> <b>7,5km</b>		



