

Uge

1

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 1 min.
• Gå 2 min.
Gentag 5 gange
Gå resten af vejen hjem



2

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 1 min.
• Gå 2 min.
Gentag 5 gange
Gå resten af vejen hjem



3

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 1 min.
• Gå 2 min.
Gentag 5 gange
Gå resten af vejen hjem



4

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 2 min.
• Gå 2 min.
Gentag 6 gange
Gå/lunte resten af vejen hjem



Uge

5

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 2 min.
• Gå 2 min.
Gentag 6 gange
Gå/lunte resten af vejen hjem

6

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 2 min.
• Gå 2 min.
Gentag gange
Gå/lunte resten af vejen hjem

7

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 3 min.
• Gå 2 min.
Gentag 8 gange
Gå/lunte resten af vejen hjem

8

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 2 min.
• Gå 1 min.
Gentag 10 gange
Gå/lunte resten af vejen hjem

Uge

9

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 3 min.
• Gå 2 min.
Gentag 8 gange
Gå/lunte resten af vejen hjem

10

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 3 min.
• Gå 1 min.
Gentag 8 gange
Gå/lunte resten af vejen hjem

11

Gå i 10 min.
Skiftevis:
• Løb 3 min.
• Gå 2 min.
Gentag 8 gange
Gå/lunte resten af vejen hjem