






















# Motion-onlines løbeprogram for begyndere

Uge 1-8


























Dit navn: \_\_\_\_\_

	Aktuel løbetur	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	<b>2,5 km</b> Gå 2 minutter - løb 2 minutter	 Tid: _____			 Tid: _____			
Uge 2		 Tid: _____			 Tid: _____			
Uge 3	<b>3,0 km</b> Gå 1 minut - løb 2 minutter	 Tid: _____			 Tid: _____			
Uge 4		 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 5	<b>3,5 km</b> Løb det meste af vejen og hold så få 1-minuts pauser som du kan nøjes med.	 Tid: _____			 Tid: _____			
Uge 6		 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 7	<b>4,0 km</b> Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekunders pauser, som du kan nøjes med.	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 8		 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	

# Motion-onlines løbeprogram for begyndere

Uge 9-16

Dit navn: \_\_\_\_\_

	Aktuel løbetur	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 9	<b>5 km</b> Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekunders pauser, som du kan nøjes med.	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 10		 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 11	<b>5 km</b> Løb hele vejen, hvis du kan	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 12		 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 13	<b>6 km</b> Løb hele vejen, hvis du kan	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 14		 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 15	<b>6 km</b> Løb hele vejen, hvis du kan	 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	
Uge 16		 Tid: _____			 Tid: _____		 Tid: _____	