

Uge 1 Gentages ca. 2,5 km	1.dag 5 min gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb	2.dag 5 min gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb	3.dag 5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb
Uge 2 Gentages ca. 2,5 km	1.dag 5 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 1 min. løb	2.dag 5 min. gang 2 min. løb 4 min gang 2 min. løb	3.dag 5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb
Uge 3 Gentages ca. 3 km	1.dag 4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb	2.dag 4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb	3.dag 3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb
Uge 4 Gentages ca. 3 km	1.dag 4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb	2.dag 3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb	3.dag 2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang
Uge 5 Gentages ca. 3,5 km	1.dag 3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb	2.dag 2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb	3.dag 2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang
Uge 6 Gentages ca. 3.5 km	1.dag 2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb	2.dag 2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb	3.dag 2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang
Uge 7 Gentages ca. 4 km	1.dag 2 min gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb	2.dag 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb	3.dag 2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang
Uge 8 Gentages ca. 4 km	1.dag 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb	2.dag 2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb	3.dag 2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang
Uge 9 Gentages ca. 4,5 km	1.dag 2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb	2.dag 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb	3.dag 2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang
Uge 10 Gentages ca. 4,5 km	1.dag 2 min. gang 10 min løb 2 min. gang 9 min. løb	2.dag 2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb	3.dag 2 min. gang 23 min. løb 5 min. gang
Uge 11 Gentages ca. 5 km	1.dag 2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb	2.dag 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb	3.dag 2 min. gang 26 min. løb 5 min gang
Uge 12 Gentages ca. 5 km	1.dag 2 min. gang 12 min løb 2 min. gang 11 min. løb	2.dag 2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb	3.dag 2 min. gang 30 min. løb ELLER 5 KM.