

Uge 1	1.dag 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	2.dag 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	3.dag 20 min. løb 5 min. gang
Uge 2	1.dag 15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	2.dag 15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	3.dag 25 min. løb 2 min. gang
Uge 3	1.dag 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang 10 min. løb 2. min. gang	2.dag 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang 10 min. løb 2. min. gang	3.dag 30 min. løb 2 min. gang
Uge 4	1.dag 20 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2. min. gang	2.dag 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	3.dag 25 min. løb 2 min. gang
Uge 5	1.dag 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2. min. gang 12 min. løb 2. min. gang	2.dag 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2. min. gang 12 min. løb 2. min. gang	3.dag 30 min. løb 2 min. gang
Uge 6	1.dag 25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	2.dag 25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	3.dag 35 min. løb 2 min. gang
Uge 7	1.dag 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2. min. gang 15 min. løb 2. min. gang	2.dag 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2. min. gang 15 min. løb 2. min. gang	3.dag 40 min. løb 2 min. gang
Uge 8	1.dag 30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	2.dag 30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	3.dag 45 min. løb 2 min. gang
Uge 9	1.dag 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1. min. gang 15 min. løb 1. min. gang	2.dag 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1. min. gang 15 min. løb 1. min. gang	3.dag 40 min. løb 2 min. gang
Uge 10	1.dag 35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	2.dag 35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	3.dag 45 min. løb 2 min. gang
Uge 11	1.dag 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang	2.dag 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang	3.dag 50 min. løb 2 min. gang
Uge 12	1.dag 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2. min. gang	2.dag 30 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 2. min. gang	3.dag 60 min. løb eller 10 KM.