

Løb med DGI Niveau 2 del 1

Mål = Løbe 35 min.

(Motionerer lidt og kan småløbe min. 7 min)

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
23	3	8	1	9	1	5	1	10	1	39	32	7	
24	3	9	1	10	1	5	1	10	1	41	34	7	
25	3	10	1	10	1	5	1	10	1	42	35	7	

Løb med DGI Niveau 2 del

2 Mål = Løbe 45 min.

(Er i gang med at løbe og kan løbe op til 10 min. i træk)

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
26	3	10	1	10	1	5	1	10	1	42	35	7	
27	3	10	1	10	1	5	1	11	1	43	36	7	
28	3	11	1	10	1	5	1	11	1	44	37	7	
29	3	11	1	10	1	5	1	11	1	44	37	7	
30	3	11	1	11	1	5	1	12	1	46	39	7	
31	3	12	1	11	1	5	1	12	1	47	40	7	
32	3	12	1	11	1	6	1	12	1	48	41	7	
33	3	12	1	11	1	6	1	12	1	48	41	7	
34	3	12	1	12	1	6	1	13	1	50	43	7	
35	3	13	1	12	1	6	1	13	1	51	44	7	
36	3	13	1	13	1	6	1	13	1	52	45	7	
37	3	13	1	13	1	6	1	13	1	52	45	7	

3 gange hver uge

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gåes og løbes

Løbes en anden hurtigere