

Løbeprogram fra FitMedTommy.dk

Uge 1	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	3	2	2	2	2	1	3	1
Dag 2	3	2	2	2	2	2	2	1
Dag 3	3	2	2	2	2	2	2	1
Uge 2	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	2	2	2	2	2	2	2	2
Dag 2	2	2	2	2	2	2	2	2
Dag 3	2	2	2	2	2	2	2	2
Uge 3	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	2	3	2	2	2	2	2	2
Dag 2	2	3	2	2	2	3	2	2
Dag 3	2	3	2	2	2	3	2	2
Uge 4	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	1	3	2	3	1	3	2	2
Dag 2	1	3	1	3	1	3	2	2
Dag 3	1	3	1	3	1	3	2	2
Uge 5	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	1	3	1	3	1	3	1	3
Dag 2	1	4	1	4	1	4		
Dag 3	1	4	1	4	1	4		
Uge 6	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	1	5	1	4	1	4		
Dag 2	1	5	1	5	1	4		
Dag 3	1	5	1	5	1	4		
Uge 7	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	1	7	1	7				
Dag 2	1	8	1	7				
Dag 3	1	8	1	7				
Uge 8	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	1	9	1	8				
Dag 2	1	9	1	9				
Dag 3	1	9	1	9				
Uge 9	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	1	10	1	9				
Dag 2	1	10	1	10				
Dag 3	1	10	1	10				
Uge 10	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1	1	11	1	10				
Dag 2	1	12	1	10				
Dag 3	1	12	1	10				
Uge 11	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1		14	1	10				
Dag 2		15	1	10				
Dag 3		15	1	10				
Uge 12	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1		16	1	10				
Dag 2		17	1	10				
Dag 3		17	1	10				
Uge 13	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
Dag 1		20	1	8				
Dag 2		26						
Dag 3		26						