

# LØBEPLAN

niveau 2  
hele plan er i  
minutter.  
tempo 6.15



	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb	Gå	Løb
<b>Uge 1</b>								
<b>Søndag</b>	2	1	3	1	3	1	3	1
<b>Onsdag</b>	2	1	3	2	2	1	3	1
<b>Fredag</b>	2	1	3	2	2	1	3	1
<b>Uge 2</b>								
<b>Søndag</b>	2	2	2	2	2	1	3	1
<b>Onsdag</b>	2	2	2	2	2	2	2	1
<b>Fredag</b>	2	2	2	2	2	2	2	1
<b>Uge 3</b>								
<b>Søndag</b>	1	2	2	2	2	2	2	2
<b>Onsdag</b>	1	3	2	2	1	2	2	3
<b>Fredag</b>	1	3	2	2	1	2	2	3
<b>Uge 4</b>								
<b>Søndag</b>	1	4	2	2	1	2	2	3
<b>onsdag</b>	1	4	2	2	1	3	2	3
<b>Fredag</b>	1	4	2	2	1	3	2	3
<b>Uge 5</b>								
<b>Søndag</b>	1	4	2	3	1	3	2	3
<b>Onsdag</b>	1	4	2	3	1	3	2	3
<b>Fredag</b>	1	4	2	3	1	3	2	3
<b>Uge 6</b>								
<b>Søndag</b>	1	6	1	4	1	3		
<b>Onsdag</b>	1	6	1	4	1	4		
<b>Fredag</b>	1	6	1	4	1	4		
<b>Uge 7</b>								
<b>Søndag</b>	1	7	1	4	1	4		
<b>Onsdag</b>	1	8	1	5	1	4		
<b>Fredag</b>	1	8	1	5	1	4		
<b>Uge 8</b>								
<b>Søndag</b>	1	8	1	6	1	4		
<b>Onsdag</b>	1	9	1	7	1	4		
<b>Fredag</b>	1	9	1	7	1	4		
<b>Uge 9</b>								
<b>Søndag</b>	1	10	1	9				
<b>Onsdag</b>	1	11	1	10				
<b>Fredag</b>	1	11	1	10				
<b>Uge 10</b>								
<b>Søndag</b>	1	12	1	10				
<b>Onsdag</b>	1	12	1	11				
<b>Fredag</b>	1	12	1	11				
<b>Uge 11</b>								
<b>Søndag</b>		12	1	12				
<b>Onsdag</b>		12	1	12				
<b>Fredag</b>		12	1	12				
<b>Uge 12</b>								
<b>Søndag</b>		13	1	12				
<b>Onsdag</b>		14	1	12				
<b>Fredag</b>		14	1	12				
<b>Uge 13</b>								
<b>Søndag</b>		14	1	13				
<b>Onsdag</b>		14	1	14				
<b>Fredag</b>		14	1	14				
<b>Uge 14</b>								
<b>Søndag</b>		27						
<b>Onsdag</b>		28						
<b>Fredag</b>		28						
<b>Søndag</b>		30						