

Begynderprogram 1 fra 0 - 5 km. på 12 uger

For den ældre eller overvægtige

| | Uge 1 | Uge 2 | Uge 3 | Uge 4 | Uge 5 | Uge 6 |
|---------------|---|---|--|---|---|---|
| 1. dag | 5 min. gang 1 min løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang | 5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang | 4 min. gang 3 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang | 3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang | 3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang |
| 2. dag | 5 min. gang 1 min løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang | 5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang | 4 min. gang 3 min løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang | 3 min. gang 5 min løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang |
| 3. dag | 5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 1 min. løb 3 min. gang | 5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang | 3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang | 2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang | 2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang |
| | Uge 7 | Uge 8 | Uge 9 | Uge 10 | Uge 11 | Uge 12 |
| 1. dag | 2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang |
| 2. dag | 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang | 2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang |
| 3. dag | 2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang | 2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang | 2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang | 2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang | 2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang | 30 min. løb eller 5 km. |