

## Løb med DGI

## Niveau 1 del 1

Mål = Løbe 20 min

Starter helt fra begyndelsen og er ikke vant til at løbetræne

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12	
2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12	
3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12	
4	4	2	2	3	2	3	2	3	2	23	11	12	
5	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
6	4	3	2	3	2	4	2	3	2	25	13	12	
7	4	3	2	1	1	4	2	4	2	23	12	11	
8	4	4	2	1	1	5	2	4	2	25	14	11	
9	4	5	2	1	1	5	2	5	2	27	16	11	
10	4	5	2	2	1	5	2	5	2	28	17	11	
11	4	5	2	2	1	6	2	6	2	30	19	11	
12	3	6	2	2	1	6	2	6	2	30	20	10	

## Løb med DGI

## Niveau 1 del 2

Mål = Løbe 30 min.

Kan løbe 6 min. i et meget stille tempo. Er ikke vant til at løbe

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
13	3	6	2	2	1	6	2	6	2	30	20	10	
14	3	6	2	2	1	6	2	6	2	30	20	10	
15	3	6	1	2	1	7	1	7	2	30	22	8	
16	3	6	1	2	1	7	1	7	1	29	22	7	
17	3	7	1	3	1	7	1	7	1	31	24	7	
18	3	7	1	3	1	8	1	7	1	32	25	7	
19	3	7	1	3	1	8	1	8	1	33	26	7	
20	3	7	1	3	1	8	1	8	1	33	26	7	
21	3	7	1	4	1	8	1	8	1	34	27	7	
22	3	7	1	4	1	8	1	9	1	35	28	7	
23	3	7	1	4	1	9	1	9	1	36	29	7	
24	3	8	1	4	1	9	1	9	1	37	30	7	

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

Løbes en anelse hurtigere