

## 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
1	3	6	1	2	1	7	1	7	1	29	22	7	
2	3	7	1	2	1	7	1	7	1	30	23	7	
3	3	7	1	2	1	7	1	8	1	31	24	7	
4	3	7	1	2	1	7	1	8	1	31	24	7	
5	3	7	1	3	1	7	1	9	1	33	26	7	
6	3	7	1	3	1	8	1	9	1	34	27	7	
7	3	8	1	4	1	8	1	9	1	36	29	7	
8	3	8	1	4	1	8	1	9	1	36	29	7	
9	3	8	1	4	1	9	1	10	1	38	31	7	
10	3	8	1	5	1	9	1	10	1	39	32	7	
11	3	9	1	5	1	10	1	10	1	41	34	7	
12	3	10	1	5	1	10	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
13	3	10	1	5	1	10	1	10	1	42	35	7	
14	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7	
15	3	11	1	5	1	10	1	11	1	44	37	7	
16	3	11	1	5	1	10	1	11	1	44	37	7	
17	3	11	1	5	1	11	1	12	1	46	39	7	
18	3	12	1	5	1	11	1	12	1	47	40	7	
19	3	12	1	6	1	11	1	12	1	48	41	7	
20	3	12	1	6	1	11	1	12	1	48	41	7	
21	3	12	1	6	1	12	1	13	1	50	43	7	
22	3	13	1	6	1	12	1	13	1	51	44	7	
23	3	13	1	6	1	13	1	13	1	52	45	7	
24	3	13	1	6	1	13	1	13	1	52	45	7	

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