

Løb med DGI

Niveau 3 del 1

Mål = Løbe 35 min.

(Løber lidt eller dyrker anden idræt en til to gange om ugen. Kan løbe min. 8 minutter)

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	8	1	5	1	8	1			28	21	7	
2	4	9	1	5	1	8	1			29	22	7	
3	4	10	1	5	1	9	1			31	24	7	
4	4	10	1	6	1	9	1			32	25	7	
5	3	11	1	6	1	10	1			33	27	6	
6	3	11	1	6	1	10	1			33	27	6	
7	3	12	1	7	1	11	1			36	30	6	
8	3	12	1	7	1	11	1			36	30	6	
9	3	13	1	7	1	12	1			38	32	6	
10	3	13	1	8	1	12	1			39	33	6	
11	3	14	1	8	1	13	1			41	35	6	
12	3	14	1	8	1	13	1			41	35	6	

Løb med DGI

Niveau 3 del 2

Mål = Løbe 50 min.

(Er godt i gang med motionen og kan løbe min. 14 minutter)

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
13	3	14	1	8	1	13	1			41	35	6	
14	3	14	1	8	1	13	1			41	35	6	
15	2	15	1	8	1	13	1			41	36	5	
16	2	15	1	9	1	14	1			43	38	5	
17	2	15	1	9	1	14	1			43	38	5	
18	2	17	1	9	1	15	1			46	41	5	
19	2	17	1	10	1	15	1			47	42	5	
20	1	18	1	10	1	15	1			47	43	4	
21	1	18	1	10	1	16	1			48	44	4	
22	1	19	1	10	1	17	1			50	46	4	
23	1	20	1	10	1	18	1			52	48	4	
24	1	20	1	10	1	20	1			54	50	4	

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

Løbes en anelse hurtigere