



Løb med DGI

Niveau 2

Mål = Løbe 8 km

Kan finde på at tage cyklen et par gange om ugen

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	4	1	2	1	3	1	2	2	20	11	9	
2	4	4	1	3	2	3	1	3	1	22	13	9	
3	4	4	1	3	2	4	1	4	1	24	15	9	
4	4	5	1	3	2	4	1	5	1	26	17	9	
5	4	5	1	3	2	5	1	5	1	27	18	9	
6	4	6	1	3	2	5	1	5	1	28	19	9	
7	4	6	1	3	1	5	1	6	1	28	20	8	
8	4	6	1	3	1	6	1	6	1	29	21	8	
9	4	6	1	3	1	6	1	7	1	30	22	8	
10	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
11	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
12	4	8	1	3	1	6	1	7	1	32	24	8	
13	4	8	1	4	1	6	1	7	1	33	25	8	
14	3	8	1	4	1	7	1	7	1	33	26	7	
15	3	8	1	4	1	7	1	8	1	34	27	7	
16	3	8	1	4	1	8	1	8	1	35	28	7	
17	3	8	1	5	1	8	1	8	1	36	29	7	
18	3	8	1	5	1	9	1	8	1	37	30	7	
19	3	8	1	5	1	9	1	9	1	38	31	7	
20	3	9	1	5	1	10	1	8	1	39	32	7	
21	3	9	1	6	1	10	1	8	1	40	33	7	
22	3	9	1	6	1	11	1	9	1	42	35	7	
23	3	9	1	6	1	11	1	9	1	42	35	7	
24	3	10	1	6	1	12	1	10	1	45	38	7	
25	3	11	1	6	1	13	1	10	1	47	40	7	
26	3	11	1	7	1	13	1	10	1	48	41	7	
27	3	11	1	7	1	14	1	11	1	50	43	7	
28	3	12	1	7	1	14	1	11	1	51	44	7	
29	3	12	1	7	1	15	1	12	1	53	46	7	
30	3	13	1	7	1	15	1	13	1	55	48	7	

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

Løbes en anelse hurtigere