



Løb med DGI

Niveau 3

Mål = Løbe 10 km

(Løber lidt eller dyrker anden idræt en til to gange om ugen)

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	5	1	4	1	5	1	4	2	27	18	9	
2	4	7	1	4	2	6	1	3	1	29	20	9	
3	4	9	1	4	2	9	1			30	22	8	
4	4	9	1	4	2	8	1			29	21	8	
5	3	10	1	4	1	9	1			29	23	6	
6	3	11	1	4	1	10	1			31	25	6	
7	3	12	1	4	1	11	1			33	27	6	
8	3	11	1	4	1	11	1			32	26	6	
9	3	13	1	4	1	12	1			35	29	6	
10	3	14	1	4	1	12	1			36	30	6	
11	4	14	1	5	1	13	1			39	32	7	
12	2	14	1	5	1	13	1			37	32	5	
13	2	16	1	5	1	13	1			39	34	5	
14	2	16	1	5	1	14	1			40	35	5	
15	2	17	1	5	1	14	1			41	36	5	
16	2	16	1	5	1	14	1			40	35	5	
17	2	17	1	5	1	15	1			42	37	5	
18	1	18	1	6	1	15	1			43	39	4	
19	1	20	1	6	1	16	1			46	42	4	
20	1	19	1	6	1	16	1			45	41	4	
21	1	21	1	6	1	17	1			48	44	4	
22	1	21	1	7	1	17	1			49	45	4	
23	1	22	1	7	1	19	1			52	48	4	
24	1	22	1	7	1	18	1			51	47	4	
25	1	24	1	7	1	19	1			54	50	4	
26	1	26	1	8	1	19	1			57	53	4	
27	1	28	1	8	1	20	1			60	56	4	
28	1	27	1	8	1	20	1			59	55	4	
29	1	29	1	8	1	21	1			62	58	4	
30	1	30	1	8	1	22	1			64	60	4	

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

Løbes en anelse hurtigere