løbeprogram fra 0-5 km på 12 uger

	Uge 12	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20	Uge 21	Uge 22	Uge 23
1. dag	5 min. gang 1 min løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang	4 min. gang 3 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 6 min løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 7 min løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 9 min løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 11 min løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 12 min løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang
2. dag	5 min. gang 1 min løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	4 min. gang 3 min løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 6 min løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 7 min løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 9 min løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 11 min løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 12 min løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 13 min løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang
3 dag	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 2 min løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min løb 5 min. gang	2 min. gang 10 min løb 5 min. gang	2 min. gang 12 min løb 5 min. gang	2 min. gang 14 min løb 5 min. gang	2 min. gang 16 min løb 5 min. gang	2 min. gang 20 min løb 5 min. gang	2 min. gang 26 min løb 5 min. gang	2 min. gang 26 min løb 5 min. gang	30 min løb eller 5 km