



**Uge 1**

<b>Tur 1</b> 5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 4 min. gang 1 min. løb Samlet tid: 22 min.	<b>Tur 2</b> 5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 1 min. løb Samlet tid: 22 min.	<b>Tur 3</b> 5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 1 min. løb Samlet tid: 21 min.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 11**

<b>Tur 1</b> 2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 8 min. løb Samlet tid: 35 min.	<b>Tur 2</b> 2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 8 min. løb Samlet tid: 35 min.	<b>Tur 3</b> 2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 12 min. løb Samlet tid: 37 min.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 2**

<b>Tur 1</b> 5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 1 min. løb Samlet tid: 22 min.	<b>Tur 2</b> 5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 1 min. løb Samlet tid: 22 min.	<b>Tur 3</b> 5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 24 min.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 5**

<b>Tur 1</b> 3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 26 min.	<b>Tur 2</b> 3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 26 min.	<b>Tur 3</b> 3 min. gang 7 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 2 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 3 min. løb Samlet tid: 27 min.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 8**

<b>Tur 1</b> 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 6 min. løb Samlet tid: 28 min.	<b>Tur 2</b> 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 6 min. løb Samlet tid: 28 min.	<b>Tur 3</b> 2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 5 min. løb Samlet tid: 31 min.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 12**

<b>Tur 1</b> 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 8 min. løb Samlet tid: 36 min.	<b>Tur 2</b> 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 8 min. løb Samlet tid: 36 min.	<b>Tur 3</b> 2 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 9 min. løb Samlet tid: 38 min.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 3**

<b>Tur 1</b> 4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 24 min.	<b>Tur 2</b> 4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 24 min.	<b>Tur 3</b> 4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 24 min.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 6**

<b>Tur 1</b> 3 min. gang 6 min. løb 3 min. gang 6 min. løb 3 min. gang 5 min. løb Samlet tid: 26 min.	<b>Tur 2</b> 3 min. gang 6 min. løb 3 min. gang 6 min. løb 3 min. gang 5 min. løb Samlet tid: 26 min.	<b>Tur 3</b> 3 min. gang 9 min. løb 3 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb Samlet tid: 28 min.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 9**

<b>Tur 1</b> 2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 7 min. løb Samlet tid: 30 min.	<b>Tur 2</b> 2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 7 min. løb Samlet tid: 30 min.	<b>Tur 3</b> 2 min. gang 18 min. løb 2 min. gang 12 min. løb Samlet tid: 34 min.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 13**

<b>Tur 1</b> 2 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 9 min. løb Samlet tid: 38 min.	<b>Tur 2</b> 2 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 9 min. løb Samlet tid: 38 min.	<b>Tur 3</b> 2 min. gang 32 min. løb 1 min. gang 4 min. løb Samlet tid: 39 min.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 4**

<b>Tur 1</b> 4 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 22 min.	<b>Tur 2</b> 4 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 22 min.	<b>Tur 3</b> 4 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 2 min. løb Samlet tid: 24 min.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 7**

<b>Tur 1</b> 3 min. gang 7 min. løb 3 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb Samlet tid: 28 min.	<b>Tur 2</b> 3 min. gang 7 min. løb 3 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb Samlet tid: 28 min.	<b>Tur 3</b> 3 min. gang 11 min. løb 3 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 5 min. løb Samlet tid: 30 min.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 10**

<b>Tur 1</b> 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 8 min. løb Samlet tid: 32 min.	<b>Tur 2</b> 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 8 min. løb Samlet tid: 32 min.	<b>Tur 3</b> 2 min. gang 22 min. løb 2 min. gang 8 min. løb Samlet tid: 34 min.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uge 14**

<b>Tur 1</b> 2 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb Samlet tid: 39 min.	<b>Tur 2</b> 2 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb Samlet tid: 39 min.	<b>Tur 3</b> 2 min. gang 40 min. løb Samlet tid: 42 min.
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

