

Løb med DGI

Niveau 0

(Mål: at kunne gå en time uden pause)

Har aldrig motioneret tidligere, eller skal langsomt i gang

Uge	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	I alt	HG	Gang	Gennemført		
1	5	1	5	1	5					17	2	15			
2	5	1	5	1	5	1	3			21	3	18			
3	5	1	5	1	5	1	5			23	3	20			
4	5	1	5	1	5	1	5			23	3	20			
5	5	1	6	1	6	1	5			25	3	22			
6	6	1	6	1	6	1	6			27	3	24			
7	6	1	6	2	6	1	6			28	4	24			
8	6	1	6	1	6	1	7			28	3	25			
9	6	1	6	2	6	1	7			29	4	25			
10	6	1	6	2	6	2	7			30	5	25			
11	6	2	6	2	6	2	7			31	6	25			
12	6	2	6	2	6	2	7			31	6	25			
13	7	2	6	2	6	3	7			33	7	26			
14	7	2	7	2	7	3	7			35	7	28			
15	7	2	7	2	7	3	8			36	7	29			
16	7	2	7	2	7	3	8			36	7	29			
17	8	2	7	3	7	3	8			38	8	30			
18	8	2	7	3	7	4	9			40	9	31			
19	8	3	8	3	7	4	9			42	10	32			
20	8	3	8	3	7	4	9			42	10	32			
21	8	3	8	4	8	4	9			44	11	33			
22	9	3	8	4	8	4	10			46	11	35			
23	9	3	8	4	8	5	10			47	12	35			
24	9	3	8	4	8	5	10			47	12	35			
25	9	3	9	4	9	5	10			49	12	37			
26	10	3	9	5	9	5	10			51	13	38			
27	10	3	10	5	10	5	10			53	13	40			
28	10	3	10	5	10	6	10			54	14	40			
29	11	3	10	5	11	6	11			57	14	43			
30	11	3	11	6	11	7	11			60	16	44			

HG = hurtig gang

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gæes i almindelig tempo og lidt hurtigere

De to tomme kollonner kan benyttes til at lægge ekstra distance ind