

iloebesko.dk præsenterer:

Nybegynder 10 km løbeprogram

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uge 1	10 min gang + 1 km løb + 10 min gang	2 km løb	30 min gang
Uge 2	10 min gang + 2 km løb + 10 min gang	2 km løb	35 min gang
Uge 3	10 min gang + 3 km løb + 10 min gang	4 km løb	40 min gang
Uge 4	10 min gang + 4 km løb + 10 min gang	4 km løb	45 min gang
Uge 5	10 min gang + 2 km løb + 10 min gang	3 km løb	50 min gang
Uge 6	10 min gang + 4 km løb + 10 min gang	5 km løb	55 min gang
Uge 7	10 min gang + 7 km løb + 10 min gang	5 km løb	60 min gang
Uge 8	10 min gang + 4 km løb + 10 min gang		10 km

For mere info besøg <http://iloebesko.dk>.