

Begynder: 0-5 km på 12 uger

Uge		Tir	Tor	Søn	I alt
8	Dato	23-feb	25-feb	28-feb	
	I alt min. løb	5	5	7	17
	Længste tur min.	1	2	3	
9	Dato	02-mar	04-mar	07-mar	
	I alt min. løb	7	8	9	24
	Længste tur min.	3	4	5	
10	Dato	09-mar	11-mar	14-mar	
	I alt min. løb	10	10	12	32
	Længste tur min.	4	6	1 KM test	
11	Dato	16-mar	18-mar	21-mar	
	Restitution I alt min. løb	8	8	10	26
	Længste tur min.	5	6	7	
12	Dato	23-mar	25-mar	28-mar	
	I alt min. løb	12	14	16	42
	Længste tur min.	7	8	10	
13	Dato	30-mar	01-apr	04-apr	
	I alt min. løb	14	17	18	49
	Længste tur min.	9	11	13	
14	Dato	06-apr	08-apr	11-apr	
	I alt min. løb	14	18	20	52
	Længste tur min.	11	13	2,5 km test	
15	Dato	13-apr	15-apr	18-apr	
	Restitution I alt min. løb	14	14	16	44
	Længste tur min.	10	10	13	
16	Dato	20-apr	22-apr	25-apr	
	I alt min. løb	18	20	25	63
	Længste tur min.	13	15	18	
17	Dato	27-apr	29-apr	02-maj	
	I alt min. løb	20	24	30	74
	Længste tur min.	15	18	3,5 km test	
18	Dato	04-maj	06-maj	09-maj	
	I alt min. løb	20	24	30	74
	Længste tur min.	15	18	20	
19	Dato	11-maj	13-maj		
	I alt min. løb	10	30		40
	Længste tur min.	4	5 km - Eventyrløbet		

Øvede : 3-8 km på 12 uger

Uge		Tir	Tor	Søn	I alt
8		23-feb	25-feb	28-feb	
	I alt min. løb	16	18	20	54
	Længste tur min.			18	
9		02-mar	04-mar	07-mar	
	I alt min. løb	18	20	24	62
	Længste tur min.			20	
10		09-mar	11-mar	14-mar	
	I alt min. løb	18	20	30	68
	Længste tur min.			4 km test	
11		16-mar	18-mar	21-mar	
	Restitution I alt min. løb	16	16	24	56
	Længste tur min.			18	
12		23-mar	25-mar	28-mar	
	I alt min. løb	24	26	34	84
	Længste tur min.			25	
13		30-mar	01-apr	04-apr	
	I alt min. løb	24	28	36	88
	Længste tur min.			28	
14		06-apr	08-apr	11-apr	
	I alt min. løb	24	30	40	94
	Længste tur min.			5,5 km test	
15		13-apr	15-apr	18-apr	
	Restitution I alt min. løb	24	26	34	84
	Længste tur min.			25	
16		20-apr	22-apr	25-apr	
	I alt min. løb	30	35	45	110
	Længste tur min.			35	
17		27-apr	29-apr	02-maj	
	I alt min. løb	30	40	50	120
	Længste tur min.			7 km test	
18		04-maj	06-maj	09-maj	
	I alt min. løb	30	40	50	120
	Længste tur min.			35	
19		11-maj	13-maj	16-maj	
	I alt min. løb	30	30		60
	Længste tur min.		5 km - Eventyrløbet	8 km	