

## Begynderhold

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
14	Tirsdag	05-04-2022	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	07-04-2022	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	09-04-2022	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang
15	Tirsdag	12-04-2022	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	14-04-2022	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	16-04-2022	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang

16	Tirsdag	19-04-2022	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	21-04-2022	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	23-04-2022	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang
17	Tirsdag	26-04-2022	4 min. gang 3 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	28-04-2022	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	30-04-2022	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang
	Tirsdag	03-05-2022	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core

18	Torsdag	05-05-2022	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	07-05-2022	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang
19	Tirsdag	10-05-2022	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	12-05-2022	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	14-05-2022	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang
<b>Begynderhold</b>			
Uge	Dag	Dato	Aktivitet
20	Tirsdag	17-05-2022	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	19-05-2022	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben

	Lørdag	21-05-2022	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang
21	Tirsdag	24-05-2022	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	26-05-2022	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	28-05-2022	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang
22	Tirsdag	31-05-2022	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	02-06-2022	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	04-06-2022	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang
	Tirsdag	07-06-2022	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core

23	Torsdag	09-06-2022	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	11-06-2022	2 min. gang 23 min. løb 5 min. gang
24	Tirsdag	14-06-2022	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	16-06-2022	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	18-06-2022	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang
25	Tirsdag	21-06-2022	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang  Styrkertræning: Core
	Torsdag	23-06-2022	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang  Balance og styrkertræning: Ben
	Lørdag	25-06-2022	30 min. løb eller 5 km.