

# Løb med DGI

## Niveau 2

### Mål = Løbe 8 km

Kan finde på at tage cyklen et par gange om ugen

| Uge | Gang | Løb | Gang | Løb | Gang | Løb | Gang | Løb | Gang | I alt | Løb | Gang | Gennemført |
|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-------|-----|------|------------|
| 1   | 4    | 4   | 1    | 2   | 1    | 3   | 1    | 2   | 2    | 20    | 11  | 9    |            |
| 2   | 4    | 4   | 1    | 3   | 2    | 3   | 1    | 3   | 1    | 22    | 13  | 9    |            |
| 3   | 4    | 4   | 1    | 3   | 2    | 4   | 1    | 4   | 1    | 24    | 15  | 9    |            |
| 4   | 4    | 5   | 1    | 3   | 2    | 4   | 1    | 5   | 1    | 26    | 17  | 9    |            |
| 5   | 4    | 5   | 1    | 3   | 2    | 5   | 1    | 5   | 1    | 27    | 18  | 9    |            |
| 6   | 4    | 6   | 1    | 3   | 2    | 5   | 1    | 5   | 1    | 28    | 19  | 9    |            |
| 7   | 4    | 6   | 1    | 3   | 1    | 5   | 1    | 6   | 1    | 28    | 20  | 8    |            |
| 8   | 4    | 6   | 1    | 3   | 1    | 6   | 1    | 6   | 1    | 29    | 21  | 8    |            |
| 9   | 4    | 6   | 1    | 3   | 1    | 6   | 1    | 7   | 1    | 30    | 22  | 8    |            |
| 10  | 4    | 7   | 1    | 3   | 1    | 6   | 1    | 7   | 1    | 31    | 23  | 8    |            |
| 11  | 4    | 7   | 1    | 3   | 1    | 6   | 1    | 7   | 1    | 31    | 23  | 8    |            |
| 12  | 4    | 8   | 1    | 3   | 1    | 6   | 1    | 7   | 1    | 32    | 24  | 8    |            |
| 13  | 4    | 8   | 1    | 4   | 1    | 6   | 1    | 7   | 1    | 33    | 25  | 8    |            |
| 14  | 3    | 8   | 1    | 4   | 1    | 7   | 1    | 7   | 1    | 33    | 26  | 7    |            |
| 15  | 3    | 8   | 1    | 4   | 1    | 7   | 1    | 8   | 1    | 34    | 27  | 7    |            |
| 16  | 3    | 8   | 1    | 4   | 1    | 8   | 1    | 8   | 1    | 35    | 28  | 7    |            |
| 17  | 3    | 8   | 1    | 5   | 1    | 8   | 1    | 8   | 1    | 36    | 29  | 7    |            |
| 18  | 3    | 8   | 1    | 5   | 1    | 9   | 1    | 8   | 1    | 37    | 30  | 7    |            |
| 19  | 3    | 8   | 1    | 5   | 1    | 9   | 1    | 9   | 1    | 38    | 31  | 7    |            |
| 20  | 3    | 9   | 1    | 5   | 1    | 10  | 1    | 8   | 1    | 39    | 32  | 7    |            |
| 21  | 3    | 9   | 1    | 6   | 1    | 10  | 1    | 8   | 1    | 40    | 33  | 7    |            |
| 22  | 3    | 9   | 1    | 6   | 1    | 11  | 1    | 9   | 1    | 42    | 35  | 7    |            |
| 23  | 3    | 9   | 1    | 6   | 1    | 11  | 1    | 9   | 1    | 42    | 35  | 7    |            |
| 24  | 3    | 10  | 1    | 6   | 1    | 12  | 1    | 10  | 1    | 45    | 38  | 7    |            |
| 25  | 3    | 11  | 1    | 6   | 1    | 13  | 1    | 10  | 1    | 47    | 40  | 7    |            |
| 26  | 3    | 11  | 1    | 7   | 1    | 13  | 1    | 10  | 1    | 48    | 41  | 7    |            |
| 27  | 3    | 11  | 1    | 7   | 1    | 14  | 1    | 11  | 1    | 50    | 43  | 7    |            |
| 28  | 3    | 12  | 1    | 7   | 1    | 14  | 1    | 11  | 1    | 51    | 44  | 7    |            |
| 29  | 3    | 12  | 1    | 7   | 1    | 15  | 1    | 12  | 1    | 53    | 46  | 7    |            |
| 30  | 3    | 13  | 1    | 7   | 1    | 15  | 1    | 13  | 1    | 55    | 48  | 7    |            |

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gåes og løbes

Løbes en anelse hurtigere

**LØBMEDDGI**  
SUNDHED UDFORDRING FÆLLESSKAB

vores [vib.dk](http://vib.dk)

