

Løb med NGIF Niveau 2 Mål = Løbe 8 km

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