

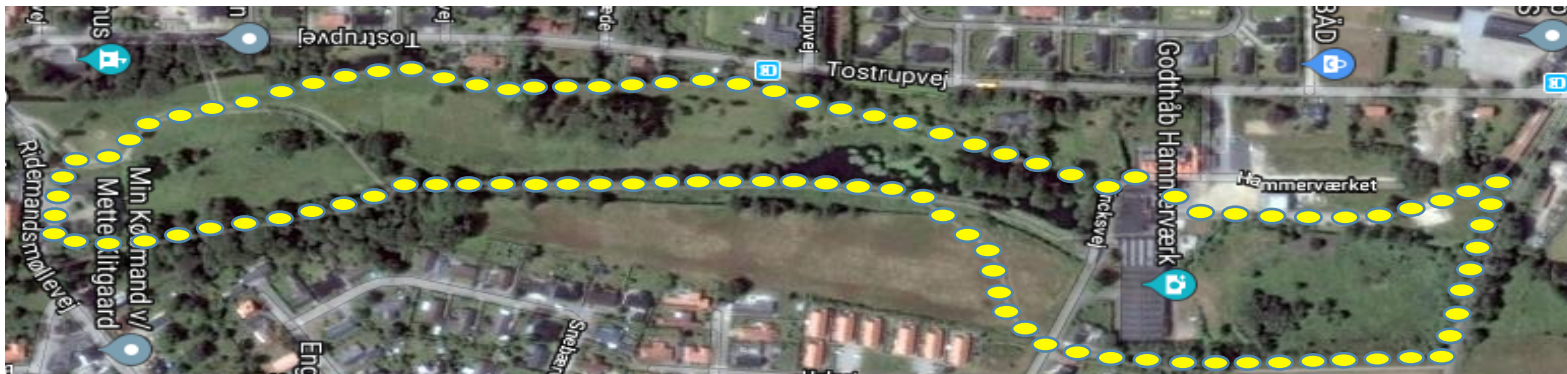
Kom i gang med motion

Vi garanterer, at du kan være med og kan holde til det -

Nybegyndere, LØB

Uge	Tirsdag	Løb/gang	I alt	Torsdag	Løb/gang	I alt
14		Løb: 8 x 1 min. (2 min. pause)	24 min.		Løb: 8 x 1 min. (2 min. pause)	24 min.
15		Løb: 8 x 1 min. (2 min. pause)	24 min.		Løb: 8 x 1 min. (2 min. pause)	24 min.
16		Løb: 8 x 1 min. 15 sek. (2 min. pause)	26 min.		Løb: 8 x 1 min. 15 sek. (2 min. pause)	26 min.
17		Løb: 8 x 1 min. 15 sek. (2 min. pause)	26 min.		Løb: 8 x 1 min. 15 sek. (2 min. pause)	26 min.
18		Løb: 8 x 1 min. 30 sek. (2 min. pause)	28 min.		Løb: 8 x 1 min. 30 sek. (2 min. pause)	28 min.
19		Løb: 7 x 1 min. 45 sek. (2 min. pause)	26 min.		Løb: 7 x 1 min. 45 sek. (2 min. pause)	26 min.
20		Løb: 7 x 2 min. (2 min. pause)	28 min.		Løb: 7 x 2 min. (2 min. pause)	28 min.
21		Løb: 7 x 2 min. (1 min. 30 sek. pause)	25 min.		Løb: 7 x 2 min. (1 min. 30 sek. pause)	25 min.
22		Løb: 7 x 2 min. 15 sek. (1 min. 15 sek. pause)	25 min.		Løb: 7 x 2 min. 15 sek. (1 min. 15 sek. pause)	25 min.
23		Løb: 7 x 2 min. 30 sek. (1 min. pause)	25 min.		Løb: 7 x 2 min. 30 sek. (1 min. pause)	25 min.
24		Løb: 7 x 3 min. (1 min. pause)	27 min.		Løb: 7 x 3 min. (1 min. pause)	27 min.
25		Løb: 7 x 3 min. 30 sek. (1 min. pause)	31. min		Løb: 7 x 3 min. 30 sek. (1 min. pause)	31. min

- vi løber/går i og omkring anlægget -



- og engagerede guider hjælper dig på vej og er med på turen.