

(Målgruppe: Kan finde på at tage cyklen et par gange i ugen)

Trim 2

			Niveau	2				Mål: At løbe 5 km					
Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	
33	4	4	1	2	1	3	1	2	2	20	11	9	
34	4	4	1	3	2	3	1	3	1	22	13	9	
35	4	4	1	2	2	4	1	4	1	23	14	9	
36	4	5	1	2	2	4	1	5	1	25	16	9	
37	4	5	1	2	2	5	1	5	1	26	17	9	
38	4	6	1	2	2	5	1	5	1	27	18	9	
39	4	6	1	3	1	5	1	6	1	28	20	8	
40	4	6	1	3	1	6	1	6	1	29	21	8	
41	4	6	1	3	1	6	1	7	1	30	22	8	
42	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
43	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
44	4	8	1	3	1	6	1	7	1	32	24	8	
45	4	8	1	4	1	6	1	7	1	33	25	8	
46	3	8	1	4	1	7	1	7	1	33	26	7	