

Vidar Motion - Hold A, mål 4 - 4½ km med pauser

Træningsuge	Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført		
1	7	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12			
2	8	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12			
3	9	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12			
4	10	4	2	2	3	2	3	2	3	2	23	11	12			
5	11	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12			
6	12	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12			
7	13	4	3	2	1	2	3	2	4	2	23	11	12			
8	14	4	4	2	1	2	3	2	4	2	24	12	12			
9	15	4	4	2	1	1	4	2	4	2	24	13	11			
10	16	4	4	2	1	1	5	2	5	2	26	15	11			
11	17	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11			
12	18	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11			
13	19	4	5	1	2	1	5	2	5	2	27	17	10			
14	20	3	5	1	2	1	5	2	5	2	26	17	9			
15	21	3	5	1	2	1	5	1	6	2	26	18	8			
16	22	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	20	7			
17	23	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	20	7			
18	24	3	6	1	2	1	6	1	7	1	28	21	7			
19	25	3	7	1	3	1	5	1	7	1	29	22	7			
20	26	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7			

Løbes en anelse hurtigere / fartleg

Gåtest / 6 min. løbetest / Cooper test