

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	søndag
Uge 1	gå 2 minutter løb 1 minut gentag 5 gang	Gå tur	Gåtur	Gå 2 minutter Løb 1 minut Gentag 5 gange	gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 2	Gå 2 minutter Løb 1 minut Gentag 6 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 2 minutter Løb 1 minut Gentag 6 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 3	Gå 2 minutter Løb 1 minut Gentag 8 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 2 minutter Løb 1 minut Gentag 8 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 4	Gå 1,5 minut Løb 1 minut Gentag 8 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 1,5 minut Løb 1 minut Gentag 8 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 5	Gå 1 minut Løb 1,5 minut Gentag 7 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 1 minut Løb 1,5 minut Gentag 7 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 6	Gå 1 minut Løb 2,5 minut Gentag 5 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 1 minut Løb 2,5 minut Gentag 5 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	søndag
Uge 8	Gå 1 minut Løb 2 minutter Gentag 7 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 1 minut Løb 3 minutter Gentag 5 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 9	Gå 1 minut Løb 3 minutter Gentag 5 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 1,5 minut Løb 4 minutter Gentag 4 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 10	Gå 1 minut Løb 3 minutter Gentag 6 gange	Gåtur	Gåtur	Gå 1 minut Løb 4 minutter Gentag 4 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 11	Gå 1 minut Løb 5 minutter Gentag 3 gange	Gåtur	Gåtur	Løb 7 minutter Gå 2 minutter Gentag 2 gange	Gåtur	Gåtur	gåtur
Uge 12	Løb 8 minutter Gå 2 minutter Gentag 2 gange	Gåtur	Gåtur	Løb 8 minutter Gå 2 minutter Gentag 2 gange	Gåtur	Gåtur	Gåtur.