

Begynder: 0-5 km på 14 uger

Uge		Tir	Tor	Søn	I alt
35	Dato	16-mar	18-mar	21-mar	
	I alt min. løb	5	5	7	17
	Længste tur min.	1	2	3	
36	Dato	23-mar	25-mar	28-mar	
	I alt min. løb	7	7	8	22
	Længste tur min.	3	3	4	
37	Dato	30-mar	01-apr	04-apr	
	I alt min. løb	8	8	9	25
	Længste tur min.	4	5	1 KM test	
38 Restitution	Dato	06-apr	08-apr	11-apr	
	I alt min. løb	6	6	8	20
	Længste tur min.	3	3	4	
39	Dato	13-apr	15-apr	18-apr	
	I alt min. løb	9	10	10	29
	Længste tur min.	4	5	8	
40	Dato	20-apr	22-apr	25-apr	
	I alt min. løb	10	12	13	35
	Længste tur min.	5	7	11	
41	Dato	27-apr	29-apr	02-maj	
	I alt min. løb	12	13	14	39
	Længste tur min.	7	8	2 km test	
42 Restitution	Dato	04-maj	06-maj	09-maj	
	I alt min. løb	8	10	12	30
	Længste tur min.	5	7	8	
43	Dato	11-maj	13-maj	16-maj	
	I alt min. løb	12	15	16	43
	Længste tur min.	7	9	14	
44	Dato	18-maj	20-maj	23-maj	
	I alt min. løb	15	15	18	48
	Længste tur min.	9	10	17	
45	Dato	25-maj	27-maj	30-maj	
	I alt min. løb	17	17	22	56
	Længste tur min.	10	12	3,5 km test	
46 Restitution	Dato	01-jun	03-jun	06-jun	
	I alt min. løb	12	15	22	49
	Længste tur min.	6	8	12	
47	Dato	08-jun	10-jun	13-jun	
	I alt min. løb	17	17	22	56
	Længste tur min.	10	12	20	
48	Dato	15-jun	17-jun	20-jun	
	I alt min. løb	10	10	30	50
	Længste tur min.	4	10	5 km	