

# Kom igång gruppen (Grön grupp)

V.	Pass 1	Pass 2	Summa
5	Rask promenad 40 min	Rask promenad 50 min	90 min gång
6	Rask promenad 50 min	Rask promenad 60 min	110 min gång
7	Gå 4 min/1 min lätt jogg (totalt 40 min)	Gå 4 min/1 min lätt jogg (totalt 50 min)	72 min gång/ 18 min jogg
8	Gå 3 min/1 min lätt jogg (totalt 48 min)	Gå 3 min/1 min lätt jogg (totalt 60 min)	81 min gång/ 17 min jogg
9	Gå 2 min/1 min lätt jogg (totalt 42 min)	Gå 2 min/1 min lätt jogg (totalt 51 min)	62 min gång/ 31 min jogg
10	Gå 2 min/2 min lätt jogg (totalt 48 min)	Gå 2 min/2 min lätt jogg (totalt 60 min)	54 min gång/ 54 min jogg
11	Gå 2 min/4 min lätt jogg (totalt 42 min)	Gå 2 min/4 min lätt jogg (totalt 48 min)	30 min gång/ 60 min jogg
12	Gå 2 min/4 min lätt jogg (totalt 48 min)	Gå 2 min/4 min lätt jogg (totalt 60 min)	36 min gång/ 72 min jogg
13	Gå 1 min/6 min lätt jogg (totalt 42 min)	Gå 1 min/6 min lätt jogg (totalt 49 min)	13 min gång/ 78 min jogg
14	Gå 1 min/6 min lätt jogg (totalt 49 min)	Gå 1 min/6 min lätt jogg (totalt 56 min)	13 min gång/ 78 min jogg
15	Gå 2 min/10 min lätt jogg (totalt 48 min)	Gå 3 min/15 min lätt jogg (totalt 54 min)	15 min gång/ 90 min jogg
16	Lätt jogg 25 min	Gå 2 min/jogg 18 min (total 60 min)	6 min gång/ 79 min jogg
17	Lätt jogg 30 min	Gå 5 min/jogg 25 min (total 60 min)	10 min gång/ 80 min jogg
18	Lätt jogg 40 min	Gå 5 min/jogg 25 min (total 60 min)	10 min gång/ 90 min jogg
19	Lätt jogg 25 min	Vila	<b>Lundaloppet 9 maj</b>