

Nu är det dags gruppen (Orange grupp)

V.	Pass 1	Pass 2	Summa
11	Rask promenad 40 min	Rask promenad 50 min	90 min gång
12	Rask promenad 60min	Gå 2 min/2 min lätt jogg (totalt 40 min)	80 min gång/ 20 min jogg
13	Gå 2 min/2 min lätt jogg (totalt 50 min)	Gå 4 min/4 min lätt jogg (totalt 48 min)	49 min gång/ 49 min jogg
14	Gå 2 min/4 min lätt jogg (totalt 48 min)	Gå 2 min/8 min lätt jogg (totalt 50 min)	26 min gång/ 72 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	Lundaloppet 9 maj