

Nu är det dags gruppen

| V. | Pass 1 | Pass 2 | Summa |
|----|--|---|------------------------------|
| 13 | Rask promenad 60min | Växla 2 min gång med 2 min lätt jogg i totalt 40 min | 80 min gång/ 20 min jogg |
| 14 | Växla 2 min gång med 2 min lätt jogg i totalt 50 min | Växla 4 min gång med 4 min lätt jogg i totalt 48 min | 49 min gång/ 49 min jogg |
| 15 | Växla 2 min gång med 4 min lätt jogg i totalt 48 min | Växla 2 min gång med 10 min lätt jogg i totalt 50 min | 26 min gång/ 72 min jogg |
| 16 | Lätt jogg 25 min | Växla 3 min gång med 15 min lätt jogg i totalt 54 min | 9 min gång/ 70 min jogg |
| 17 | Lätt jogg 40 min | Växla 5 min gång med 20 min lätt jogg i totalt 50 min | 10 min gång/ 80 min jogg |
| 18 | Lätt jogg 25 min | Vila | Lundaloppet 8 maj |