

Hviledag	5 km intervaller	7 km intervaller	7 km langkjøring	5 km langkjøring	Hviledag
Gå 5 km	100 pushups i løpet av dagen	50 pushups i løpet av dagen	Planken 3x60	Planken 5x60	Gå 10 km
Ekstraøkt armer	Gå 7 km	Gå 5 km	Gå 10 km	Ellipse 30 min	Ellipse 50 min
Ellipse 40 min	Ellipse 60 min	5 km intervaller	6 km intervaller	Hviledag	Hviledag