

# Løbetrænings program hold 1

							Tid	Løb	Gang	
Uge 35	tirsdag	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	løb=7:30-7:00	26 min.	24 min.	2 min.
	torsdag	10 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	løb=7:30-7:00	30 min.	28 min.	2 min.
	søndag	12 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	løb=7:30-7:00	34 min.	32 min.	2 min.
Uge 36	tirsdag	Variation træning					løb=7:30-7:00			
	torsdag	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	løb=7:30-7:00	34 min.	26 min.	6 min.
	søndag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb			løb=7:30-7:00	31 min.	30 min.	1 min.
Uge 37	tirsdag	Variation træning					løb=7:30-7:00			
	torsdag	25 min. løb					løb=7:30-7:00	25 min.	25 min.	
	søndag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb			løb=7:30-7:00	30 min.	30 min.	1 min.
Uge 38	tirsdag	Variation træning					løb=7:30-7:00			
	torsdag	27 min. løb					løb=7:30-7:00	27 min.	27 min.	
	søndag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb			løb=7:30-7:00	31 min.	30 min.	1 min.

# Løbetrænings program hold 2

							Tid	Løb	Gang	
Uge 35	tirsdag	10 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	løb=7:00-6:30	30 min.	28 min.	2 min.
	torsdag	26 min løb					løb=7:00-6:30	26 min.	26 min.	
	søndag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb			løb=7:00-6:30	31 min.	30 min.	1 min.
Uge 36	tirsdag	Variation træning					løb=7:00-6:30			
	torsdag	20 min. løb	1 min. gang	10 min. løb			løb=7:00-6:30	31 min.	30 min.	1 min.
	søndag	30 min.					løb=7:00-6:30	30 min.	30 min.	
Uge 37	tirsdag	Variation træning					løb=7:00-6:30			
	torsdag	30 min. løb					løb=7:00-6:30	30 min.	30 min.	
	søndag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb			løb=7:00-6:30	30 min.	30 min.	1 min.
Uge 38	tirsdag	Variation træning					løb=7:00-6:30			
	torsdag	32 min. løb					løb=7:00-6:30	32 min.	32 min.	
	søndag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb			løb=7:00-6:30	31 min.	30 min.	1 min.

## Løbetrænings program hold 3

				Tid	Løb	Gang		
Uge 35	tirsdag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	løb=6:00-6:30	31 min.	30 min.	1 min.
	torsdag	35 min. løb			løb=6:00-6:30	35 min.	35 min.	
	søndag	30 min. løb			løb=6:00-6:30	30 min.	30 min.	
Uge 36	tirsdag	Variation træning			løb=6:00-6:30	35 min.	35 min.	
	torsdag	35 min. løb			løb=6:00-6:30	30 min.	30 min.	
	søndag	30 min. løb						
Uge 37	tirsdag	Variation træning			løb=6:00-6:30	40 min.	40 min.	
	torsdag	40 min. løb			løb=6:00-6:30	30 min.	30 min.	
	søndag	30 min. løb						
Uge 38	tirsdag	Variation træning			løb=6:00-6:30	45 min.	45 min.	
	torsdag	45 min. løb			løb=6:00-6:30	30 min.	30 min.	
	søndag	30 min. løb						

## Løbetrænings program hold 4/HM

Uge 35	tirsdag	10 min opv. - 4x 600m højt tempo og 400 m jog - 10 min let løb
	torsdag	8 km roligt løb
	søndag	10-12 km i HM tempo
Uge 36	tirsdag	5 km i HM tempo
	torsdag	5 roligt løb
	søndag	<b>Audi challenge Arhus Halvmarathon</b>
Uge 37	tirsdag	rolig kort løbetur 3-6 km efter behov.
	torsdag	8 km roligt løb
	søndag	10 roligt løb
Uge 38	tirsdag	Det skal aftales hvad næste mål er og hvordan vi kommer når målet...
	torsdag	
	søndag	