

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

			Tid	Løb				
Uge 31	tirsdag	4 km.			30 min.			
	torsdag	3 km.			23 min.			
	Søndag	4 km.			30 min.			
Uge 32	tirsdag	3 km.			23 min.			
	torsdag	Sammen med hold A (6x 2 min spurt / 2 min pause)			40-45 min.			
	Søndag	4 km.			30 min.			
Uge 33	tirsdag	3 km.			23 min.			
	torsdag	Sammen med hold A (10 x 1 min spurt / 1 min. pause)			40-45 min.			
	Søndag	4 km.			30 min.			
Uge 34	tirsdag	Sammen med hold A (15 min progressionsløb)			40-45 min.			
	torsdag	3 km.			23 min.			
	Søndag	5 km.			35 min.			
Uge 35	tirsdag	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	26 min	24 min.
	torsdag	8 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	28 min	26 min.
	Søndag	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	32 min.	30 min.