

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

Uge 36	tirsdag	4 km.	
	torsdag	Sammen med hold A	20 min interval træning
	Søndag	5 km.	
Uge 37	tirsdag	Sammen med hold A	20 min fartleg
	torsdag	4 km.	
	Søndag	5 km.	
Uge 38	tirsdag	5 km.	
	torsdag	Sammen med hold A	20 min interval træning
	Søndag	6 km.	
Uge 39	tirsdag	2x 2 km med 2 min gå pause	
	torsdag	2x 2 km med 2 min gå pause	
	Søndag	5x 1 km med 1 min gå pause	

Fra uge 40 forventer vi at løbeskolens hold 1 træner med Hold A. Der vil dog forsat være en træner tilknyttet hold 1.