

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

										Tid	Løb	
Uge 25	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	2 min. gang	8 min. løb	2 min. gang	8 min. løb	1 min. gang		30 min	24 min.	
	torsdag	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	29 min	24 min.
	Søndag	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	29 min	24 min.
Uge 26	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		36 min	30 min.	
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		36 min	30 min.	
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	(træning kl. 10:00)	36 min.	30 min.	
Uge 27	tirsdag	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			(træning er kl 17:30)	34 min	30 min.	
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	(træning er kl 17:30)	34 min	30 min.	
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	(træning kl. 10:00)	39 min.	35 min.	
Uge 28	tirsdag	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			(træning er kl 17:30)	34 min	30 min.	
	torsdag	30 min løb							(træning er kl 17:30)	30 min	30 min.	
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	(træning kl. 10:00)	39 min.	35 min.	
Uge 29	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	(træning er kl 17:30)	28 min	24 min.	
	torsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	(træning er kl 17:30)	30 min	26 min.	
	Søndag	O-LØB i skoven 2-5 km (træning kl. 10:00)										

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

										Tid	Løb
Uge 25	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		29 min	25 min.
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		34 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	30 min. løb	1 min. gang						32 min.	30 min.
Uge 26	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		29 min	25 min.
	torsdag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb						31 min	30 min.
	Søndag	fælles træning med hold A ca. 5 km (træning kl. 10:00)									