Løbeskole program hold 1 — Tempo 7:30

											Tid	Løb
Uge 9												
	torsdag	5 min. gang	0,5 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	0,5 min. løb	5 min. gang			18 min	2 min.
	søndag	5 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	0,5 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	5 min. gang			19 min.	3 min.
Uge 10	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			15 min	3 min.
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	4 min.
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	5 min.
Uge 11	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			15 min	5 min.
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	4 min.
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	5 min.
Uge 12	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			15 min	4 min.
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	4 min.
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	5 min.

Løbeskole program hold 2 — Tempo 7:00

											Tid	Løb
Uge 9												
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	4 min.
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	5 min.
Uge 10	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			15 min	5 min.
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			14 min	4 min.
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			18 min.	6 min.
Uge 11	tirsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			16 min	6 min.
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			16 min	6 min.
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			18 min.	6 min.
Uge 12	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			15 min	5 min.
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	4 min.
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	23 min.	8 min.

Løbeskole program hold 3 — Tempo 6:45

											Tid	Løb
Uge 9												
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			16 min	6 min.
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			18 min.	6 min.
Uge 10	tirsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	3 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	23 min.	10 min.
Uge 11	tirsdag	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	22 min	12 min.
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	søndag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	21 min.	10 min.
Uge 12	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	19 min	10 min.
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	søndag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min.	11 min.