Løbeskole program hold 1 — Tempo 7:30

											Tid	Løb
Uge 13	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	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 14	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	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.
Uge 15	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	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 16	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	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	2 min. løb	3 min. gang	23 min.	8 min.

Løbeskole program hold 2 — Tempo 7:00

											Tid	Løb
Uge 13	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	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 14	tirsdag	2 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	3 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.
	søndag	2 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.
Uge 15	tirsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	14 min.
	torsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	14 min.
	søndag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min.	14 min.
Uge 16	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	19 min	12 min.
	torsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	19 min	12 min.
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	23 min.	16 min.

Løbeskole program hold 3 — Tempo 6:45

											Tid	Løb
Uge 13	tirsdag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	14 min.
	torsdag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	23 min	15 min.
	søndag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	23 min.	15 min.
Uge 14	tirsdag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	16 min.
	torsdag	Variations træning									25 min	
	søndag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	23 min.	17 min.
Uge 15	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			24 min	18 min.
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			24min	18 min.
	søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løt	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min.	20 min.
Uge 16	tirsdag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	16 min.
	torsdag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22min	16 min.
	søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang	26 min.	20 min.