

**Løbeskole program hold 1-2****Tempo 7:00**

				<b>Tid</b>	<b>Løb</b>
Uge 17	tirsdag	4x 4 min. Løb	1 min. pause mellem løbepas	20 min	16 min.
	torsdag	2x 4 min. og 2x 5 min. løb	1 min. pause mellem løbepas	22 min	18 min.
	søndag	2x 4 min. og 2x 5 min løb	1 min. pause mellem løbepas	22 min.	18 min.
Uge 18	tirsdag	Variations træning		30 min	
	torsdag	2x 5 min og 1x 8 min løb	1 min. pause mellem løbepas	24 min	18 min.
	søndag	2x 5 min og 1x 10 min løb	1 min. pause mellem løbepas	26 min.	20 min.
Uge 19	tirsdag	2x 5 min og 1x 10 min. Løb	2 min. pause mellem løbepas	26 min	20 min.
	torsdag	Variations træning		25-30 min	
	Søndag	2x 12 min løb	2 min. pause mellem løbepas	29 min.	24 min.
Uge 20	tirsdag	4x 4 min. Løb	1 min. pause mellem løbepas	20 min	16 min.
	torsdag	2x 4 min. og 2x 5 min. løb	1 min. pause mellem løbepas	22 min	18 min.
	Søndag	2x 5 min. og 1x 10 min løb	1 min. pause mellem løbepas	22 min.	20 min.

**Løbeskole program hold 3****Tempo 6:45**

				<b>Tid</b>	<b>Løb</b>
Uge 17	tirsdag	2x 5 min og 1x 8 min. Løb	1 min pause mellem løbepas	21 min	18 min.
	torsdag	2x 5 min. og 1x 10 min. løb	1 min pause mellem løbepas	23 min	20 min.
	søndag	2x 10 min. Løb	2 min pause mellem løbepas	22 min.	20 min.
Uge 18	tirsdag	Variations træning	1 min pause mellem løbepas	25-30 min	
	torsdag	10 min og 15 min løb	2 min pause mellem løbepas	27 min	25 min.
	søndag	2x 10 min. Løb	1 min pause mellem løbepas	24 min.	20 min.
Uge 19	tirsdag	8 min. Løb 3x3 min. Tempo 8 min løb	1 min pause mellem løbepas	30 min	25 min.
	torsdag	Variations træning		25-30 min	
	Søndag	10 min. Og 15 min løb	1 min pause mellem løbepas	30 min.	25 min.
Uge 20	tirsdag	2x 5 min og 1x 8 min. Løb	1 min pause mellem løbepas	22 min	18 min.
	torsdag	2x 10 min. løb	2 min pause mellem løbepas	24 min	20 min.
	Søndag	30 min. Løb		33 min.	30 min.