

Løbeskole program hold 1

Tempo +7:15

				Tid	Løb
Uge 21	tirsdag	2x 5 min. og 1x 8 min. Løb	2 min. pause mellem løbepas	24 min	18 min.
	torsdag	2x 6 min. og 1x 8 min. løb	2 min. pause mellem løbepas	26 min	20 min.
	Søndag	4x 6 min. løb	2 min. pause mellem løbepas	32 min.	24 min.
Uge 22	tirsdag	Variations træning		30 min	
	torsdag	2x 5 min og 1x 8 min løb	2 min. pause mellem løbepas	24 min	18 min.
	Søndag	2x 5 min og 1x 10 min løb	2 min. pause mellem løbepas	26 min.	20 min.
Uge 23	tirsdag	2x 5 min og 1x 10 min. Løb	1 min. pause mellem løbepas	24 min	20 min.
	torsdag	Variations træning		25-30 min	
	Søndag	2x 12 min løb	2 min. pause mellem løbepas	29 min.	24 min.
Uge 24	tirsdag	4x 4 min. Løb	2 min. pause mellem løbepas	28 min	20 min.
	torsdag	Tranbjerg Løbet			
	Søndag	2x 5 min og 1x 10 min løb	2 min. pause mellem løbepas	26 min.	20 min.

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

				Tid	Løb
Uge 21	tirsdag	4x 4 min. Løb	1 min. pause mellem løbepas	20 min	16 min.
	torsdag	3x 8 min. løb	1 min. pause mellem løbepas	27 min	24 min.
	Søndag	2x 12 min løb	1 min. pause mellem løbepas	26 min.	24 min.
Uge 22	tirsdag	Variations træning		30 min	
	torsdag	3x 8 min. løb	1 min. pause mellem løbepas	27 min	24 min.
	Søndag	2x 12 min løb	1 min. pause mellem løbepas	26 min.	24 min.
Uge 23	tirsdag	1x 15 min og 1x 10 min. Løb	2 min. pause mellem løbepas	26 min	25 min.
	torsdag	Variations træning		25-30 min	
	Søndag	25 min Løb			25 min.
Uge 24	tirsdag	4x 5 min. Løb	1 min. pause mellem løbepas	20 min	20 min.
	torsdag	Tranbjerg Løbet			
	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

				Tid	Løb
Uge 21	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	30 min. Løb			30 min.
Uge 22	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	25 min. Løb			25 min.
Uge 23	tirsdag	8 min. Løb 3x3 min. Tempo 5 min løb	1-2 min pause mellem løbepas	28 min	22 min.
	torsdag	Variations træning		25-30 min	
	Søndag	30 min. Løb			30 min.
Uge 24	tirsdag	2x 5 min og 1x 8 min. Løb	1 min pause mellem løbepas	22 min	18 min.
	torsdag	Tranbjerg Løbet			
	Søndag	30 min. Løb		33 min.	30 min.