

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

									Tid	Løb
Uge 10	tirsdag	5 min. gang	0,5 min. løb	5 min. gang	0,5 min. løb	5 min. gang			16 min	1 min.
	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 11	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 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	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	17 min.	5 min.
Uge 13	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 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	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 12	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 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	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	23 min.	8 min.

Løbeskole program hold 3

Tempo 7:00

											Tid	Løb
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	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 11	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 12	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 13	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.