

# Løbeskole program hold 1

## Tempo 7:30

											Tid	Løb
Uge 18	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	18 min.	10 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	20 min.	12 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 19	tirsdag	2 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	2 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.
	søndag	2 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.
Uge 20	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min.	18 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min.	18 min.
	Søndag	2 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.
Uge 21	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	18 min.	10 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	20 min.	12 min.
	Søndag	2 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.

# Løbeskole program hold 2

## Tempo 7:00

											Tid	Løb
Uge 18	tirsdag	2 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	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min.	18 min.
	søndag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min.	18 min.
Uge 19	tirsdag	2 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	Variations træning									25 min.	
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min.	20 min.
Uge 20	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min.	20 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min.	20 min.
	Søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					25 min.	20 min.
Uge 21	tirsdag	2 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	2 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.
	Søndag	2 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.

# Løbeskole program hold 3

## Tempo 7:00

									Tid	Løb
Uge 18	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	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang	26 min.	20 min.
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang			25 min.	20 min.
Uge 19	tirsdag	1 min. gang	20 min. løb	2 min. gang					26 min.	20 min.
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang			26 min.	20 min.
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang			24 min.	20 min.
Uge 20	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	5 min. interval pas	10 min. løb				32 min.	30 min.
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang			30 min.	25 min.
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang			30 min.	25 min.
Uge 21	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	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang			26 min.	20 min.
	søndag	1 min. gang	30 min. løb	2 min. gang					34 min.	30 min.