

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

											Tid	Løb
Uge 26	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	2 min. gang	8 min. løb	2 min. gang	8 min. løb	1 min. gang			30 min	24 min.
	torsdag	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	29 min	24 min.
	Søndag	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	29 min	24 min.
Uge 27	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			36 min	30 min.
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			36 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			36 min.	30 min.
Uge 28	tirsdag	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	1 min. gang				(træning er kl 17:30)	34 min	30 min.
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		(træning er kl 17:30)	34 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		(træning kl. 10:00)	39 min.	35 min.
Uge 29	tirsdag	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	1 min. gang				(træning er kl 17:30)	34 min	30 min.
	torsdag	30 min løb								(træning er kl 17:30)	30 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		(træning kl. 10:00)	39 min.	35 min.
Uge 30	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang		(træning er kl 17:30)	28 min	24 min.
	torsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang		(træning er kl 17:30)	30 min	26 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang		(træning kl. 10:00)	34 min.	30 min.

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

											Tid	Løb	
Uge 26	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			29 min	25 min.	
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			34 min	30 min.	
	Søndag	1 min. gang	30 min. løb	1 min. gang							32 min.	30 min.	
Uge 27	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			29 min	25 min.	
	torsdag	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb							31 min	30 min.	
	Søndag	fælles træning med hold A ca. 5 km (træning kl. 10:00)											
Uge 28	tirsdag	fælles træning med hold A efter program (træning er kl 17:30)											
	torsdag	fælles træning med hold A efter program (træning er kl 17:30)											
	Søndag	fælles træning med hold A ca. 5 km (træning kl. 10:00)											