

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

												Tid	Løb
Uge 17	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 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	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 19	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 20	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 17	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 18	tirsdag	Variations træning										30 min	
	torsdag	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.
	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 19	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 20	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 17	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 18	tirsdag	Variations træning										30 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 19	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 20	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.				