

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

									Tid	Løb		
Uge 21	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	22 min	18 min.		
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	20 min	16 min.		
	Søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	24 min.	20 min.		
Uge 22	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	22 min	18 min.		
	torsdag	Tranbjerg Løbet							2,5 - 5 km			
	Søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	24 min.	20 min.		
Uge 23	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	22 min	18 min.		
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	20 min	16 min.		
	Søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	25 min.	20 min.		
Uge 24	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	22 min	18 min.
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	22 min	18 min.
	Søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	24 min.	20 min.		

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

									Tid	Løb	
Uge 21	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	24 min	20 min.	
	torsdag	1 min. gang	12 min. løb	2 min. gang	12 min. løb	1 min. gang			28 min	24 min.	
	Søndag	1 min. gang	20 min. løb	1 min. gang					22 min.	20 min.	
Uge 22	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	interval pas		5-10 min. løb					
	torsdag	Tranbjerg Løbet							2,5 - 5 km		
	Søndag	Træning med løbeklubbens hold kl 10:00									

Løbeskole program hold 3

Tempo 6:45

									Tid	Løb	
Uge 21	tirsdag	10 min. løb	interval pas		5 min. løb						
	torsdag	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb					32 min	30 min.	
	Søndag	30 min. løb							30 min.	30 min.	
Uge 22	tirsdag	10 min. løb	interval pas		5 min. løb						
	torsdag	Tranbjerg Løbet 5 km.							5 km		
	Søndag	Træning med løbeklubbens hold kl 10:00									