Løbeskole program hold 1 — Tempo 7:30

											Tid	Km
Uge 3	tirsdag	Løbeskole start										
	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	1,6
	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.	1,7
Uge 4	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			15 min	1,4
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	1,6
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	1,7
Uge 5	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			15 min	1,5
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	1,6
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	1,7
Uge 6	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			15 min	1,5
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	1,6
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	1,7

Løbeskole program hold 2 — Tempo 7:00

											Tid	Km
Uge 3	tirsdag	Løbeskole start										
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	1,6
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	1,8
Uge 4	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			15 min	1,6
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			14 min	1,4
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			18 min.	1,9
Uge 5	tirsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			16 min	1,7
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			16 min	1,7
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			17 min.	1,8
Uge 6	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			15 min	1,6
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang			16 min	1,6
	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.	2,4

Løbeskole program hold 3 — Tempo 6:45

											Tid	Km
Uge 3	tirsdag	Løbeskole start										
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			16 min	1,7
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang			18 min.	1,9
Uge 4	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	2,0
	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	2,0
	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.	2,4
Uge 5	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	2,6
	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	2,0
	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.	2,4
Uge 6	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	20 min	2,3
	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	2,0
	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	17 min.	2,1