

## Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

											Tid	Løb
Uge 11	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	17 min	2,0 km
	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	19 min	2,3 km
	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	21 min	2,5 km
Uge 12	tirsdag	Variations træning									25 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	23 min	2,8 km
	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	23 min	2,8 km
Uge 13	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	25 min	3,0 km
	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	23 min	2,8 km
	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	27 min	3,2 km
Uge 14	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	2,2 km
	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	19 min	2,3 km
	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	27 min	3,2 km

## Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

											Tid	Løb
Uge 11	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	2,9 km
	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	3,2 km
	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.	3,2 km
Uge 12	tirsdag	Variations træning									25 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	3,1 km
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min.	3,3 km
Uge 13	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	3,3 km
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			24 min	3,1 km
	Søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					25 min.	3,3 km
Uge 14	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	2,8 km
	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	2,8 km
	Søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					25 min.	3,3 km

## Løbeskole program hold 3

Tempo 6:45

											Tid	Løb
Uge 11	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			24 min	3,0 km
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	3,3 km
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					25 min.	3,3 km
Uge 12	tirsdag	Variations træning									25 min	
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang					26 min	4,0 km
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					24 min.	3,3 km
Uge 13	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	5 min. interval pas	10 min. løb						30 min.	
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang					26 min	4,0 km
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang					29 min.	4,0 km
Uge 14	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			23 min	3,0 km
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang					29 min	3,3 km
	Søndag	1 min. gang	30 min. løb	2 min. gang							33 min.	4,7 km