

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

										Tid	Løb	
Uge 22	tirsdag	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.	
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		22 min.	16 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 23	tirsdag	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.	
	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	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		26 min.	20 min.	
Uge 24	tirsdag	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.	
	torsdag	Tranbjerg Løbet								2,5 - 5 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	26 min.	12 min.
Uge 25	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.

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

										Tid	Løb	
Uge 22	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		25 min.	20 min.	
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang				25 min.	20 min.	
	Søndag	1 min. gang	20 min. løb	2 min. gang						23 min.	20 min.	
Uge 23	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	interval pas		5-10 min. løb						
	torsdag	1 min. gang	20 min. løb	2 min. gang						23 min.	20 min.	
	Søndag	1 min. gang	20 min. løb	2 min. gang						23 min.	20 min.	
Uge 24	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		25 min.	20 min.	
	torsdag	Tranbjerg Løbet								2,5 - 5 km		
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang				24 min.	20 min.	
Uge 25	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		25 min.	20 min.	
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang				25 min.	20 min.	
	Søndag	1 min. gang	20 min. løb	2 min. gang						23 min.	20 min.	

Løbeskole program hold 3

Tempo 7:00

						Tid	Løb
Uge 22	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	interval pas	5-10 min. løb		
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	36 min	30 min.
	søndag	1 min. gang	30 min. løb	2 min. gang		34 min.	30 min.
Uge 23	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	interval pas	5-10 min. løb		
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	34 min	30 min.
	søndag	1 min. gang	30 min. løb			32 min.	30 min.
Uge 24	tirsdag	1 min. gang	20 min. løb			21 min	20 min.
	torsdag	Tranbjerg Løbet 5 km.				5 Km.	
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	27 min.	25 min.
Uge 25	tirsdag	1 min. gang	20 min. løb			32 min	30 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	34 min	30 min.
	søndag	30 min løb				30 min.	30 min.