

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

									Tid	Løb	
Uge 21	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 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	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 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	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 24	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 21	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 22	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 23	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 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	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 21	tirsdag	10 min. løb	interval pas	5 min. løb						
	torsdag	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	2 min. gang				34 min.	30 min.
	Søndag	30 min. løb	2 min. gang						32 min.	30 min.
Uge 22	tirsdag	10 min. løb	interval pas	5 min. løb						
	torsdag	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	2 min. gang				34 min.	30 min.
	Søndag	30 min. løb	2 min. gang						32 min.	30 min.
Uge 23	tirsdag	20 min. Løb							20 min.	20 min.
	torsdag	Tranbjerg Løbet 5 km.							5 Km.	