

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

											Tid	Løb
Uge 17	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	10 min.
	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	20 min	12 min.
	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	22 min.	14 min.
Uge 18	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	16 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	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.
Uge 19	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	Variations træning									25-30 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.
Uge 20	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	10 min.
	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	20 min	12 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 17	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	16 min.	
	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	18 min.	
	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.	18 min.	
Uge 18	tirsdag	Variations træning									30 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	18 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 19	tirsdag	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.
	torsdag	Variations træning									25-30 min		
	Søndag	2 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	2 min. gang						29 min.	24 min.
Uge 20	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	16 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	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang						25 min.	20 min.

Løbeskole program hold 3

Tempo 6:45

											Tid	Løb	
Uge 17	tirsdag	1 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	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang				26 min	20 min.
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang						25 min.	20 min.
Uge 18	tirsdag	Variations træning									25-30 min		
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang						26 min	20 min.
	søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang						24 min.	20 min.
Uge 19	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	3x3 min. Tempo	8 min. løb							29 min	25 min.
	torsdag	Variations træning									25-30 min		
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang						30 min.	25 min.
Uge 20	tirsdag	1 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	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang						26 min	20 min.
	Søndag	1 min. gang	30 min. løb	2 min. gang								34 min.	30 min.