

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

								Tid	Løb	
Uge 25	tirsdag	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	26 min	24 min.		
	torsdag	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	29 min	24 min.
	Søndag	6 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	29 min	26 min.
Uge 26	tirsdag	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	34 min	30 min.		
	torsdag	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	32 min	30 min.		
	Søndag	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb			32 min.	30 min.		

Fra uge 27 og frem træner løbeskolens hold med klubben kl. 17:30 og kl. 10:00