

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

								Tid	Løb		
Uge 27	tirsdag	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb				(træning er kl 17:30)	32 min	30 min.	
	torsdag	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb			(træning er kl 17:30)	32 min	30 min.
	Søndag	10 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	10 min. løb			(træning kl. 10:00)	34 min.	32 min.
Uge 28	tirsdag	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb				(træning er kl 17:30)	32 min	30 min.	
	torsdag	30 min. løb						(træning er kl 17:30)	30 min	30 min.	
	Søndag	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb			(træning kl. 10:00)	37 min.	35 min.
Uge 29	tirsdag	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	8 min. løb	(træning er kl 17:30)	26 min	24 min.	
	torsdag	8 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	8 min. løb			(træning er kl 17:30)	28 min	26 min.
	Søndag	O-LØB i skoven 2-5 km		(træning kl. 10:00)							