

**Løbeskole program hold 1****Tempo +7:15**

				<b>Tid</b>	<b>Løb</b>
Uge 25	tirsdag	3x 8 min løb	2 min. pause mellem løbepas	30 min	24 min.
	torsdag	interval træning			30 min.
	Søndag	2x 12 min løb	2 min. pause mellem løbepas	26 min	24 min.
Uge 26	tirsdag	3x 8 min løb	2 min. pause mellem løbepas	30 min	24 min.
	torsdag	2x 12 min løb	2 min. pause mellem løbepas	28 min	24 min.
	Søndag	12 min og 15 min løb	2 min. pause mellem løbepas	31 min	27 min.
Uge 27	tirsdag	interval træning			30 min.
	torsdag	4x 6 min løb	1 min. pause mellem løbepas	28 min	24 min.
	Søndag	25 min løb		26 min	24 min.
Uge 28	tirsdag	2x 12 min løb	2 min. pause mellem løbepas	30 min	24 min.
	torsdag	interval træning			30 min.
	Søndag	2x 15 min løb	2 min. pause mellem løbepas	26 min	24 min.
Uge 29	tirsdag	30 min løb		30 min	24 min.
	torsdag	4x 6 min løb	1 min. pause mellem løbepas	28 min	24 min.
	Søndag	Orienteringsløb i skoven med afgang kl. 10. fra AIA			

**Løbeskole program hold 2****Tempo 7:00**

				<b>Tid</b>	<b>Løb</b>
Uge 25	tirsdag	2x 12 min løb	1 min. pause mellem løbepas	26 min	24 min.
	torsdag	interval træning		34 min	30 min.
	Søndag	2x 15 min løb	2 min. pause mellem løbepas	32 min.	30 min.
Uge 26	tirsdag	30 min løb			30 min.
	torsdag	2x 12 min løb	2 min. pause mellem løbepas	28 min	24 min.
	Søndag	fælles træning med hold A ca. 5 km (træning kl. 10.00)			