

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

										Tid	Løb	
Uge 7	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang		15 min	1,6 km	
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang		16 min	1,8 km	
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang		18 min.	1,9 km	
Uge 8	tirsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	1,9 km
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	1,9 km
	søndag	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	20 min.	2,0 km
Uge 9	tirsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	1,9 km
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	1,9 km
	søndag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	20 min	2,0 km
Uge 10	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang		15 min	1,6 km	
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang		16 min	1,7 km	
	søndag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	20 min	2,0 km

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

										Tid	Løb	
Uge 7	tirsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang		16 min	1,7 km	
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	2,0 km
	søndag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	21 min.	2,2 km
Uge 8	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	22 min	2,5 km
	torsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	17 min	2,5 km
	søndag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min.	2,6 km
Uge 9	tirsdag	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	2,6 km
	torsdag	Variations træning med hold 3								25 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.	2,6 km
Uge 10	tirsdag	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	19 min	2,3 km
	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	19 min	2,3 km
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	23 min.	2,9 km

Løbeskole program hold 3

Tempo 6:45

										Tid	Løb	
Uge 7	tirsdag	1 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	2,6 km
	torsdag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	23 min	2,7 km
	søndag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	23 min.	2,7 km
Uge 8	tirsdag	Variations træning								25 min		
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		24min	3,2 km	
	søndag	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	23 min.	3,1 km
Uge 9	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		24 min	3,2 km	
	torsdag	Variations træning med hold 2								25 min		
	søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang		26 min.	3,5 km	
Uge 10	tirsdag	1 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	2,6 km
	torsdag	1 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	22min	2,6 km
	søndag	1 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.	3,5 km