

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

		Tid	Løb
Uge 15	tirsdag	Løbeklubbens fødselsdag derfor er træningen flyttet til kl. 17.30 efter løb er der kaffe og kage.	
	torsdag	Teknik træning kl. 17.30 med DGI instruktør.	
	Søndag	25 min.	3,0 km
Uge 16	tirsdag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	22 min 2,5 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 1 min. gang	20 min 2,4 km
	Søndag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	25 min. 2,7 km
Uge 17	tirsdag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	22 min 2,5 km
	torsdag	Variations træning	25-30 min
	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 1 min. gang	24 min. 2,8 km
Uge 18	tirsdag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	22 min 2,5 km
	torsdag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	22 min 2,5 km
	Søndag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	24 min. 2,7 km

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

		Tid	Løb
Uge 15	tirsdag	Løbeklubbens fødselsdag derfor er træningen flyttet til kl. 17.30 efter løb er der kaffe og kage.	
	torsdag	Teknik træning kl. 17.30 med DGI instruktør.	
	Søndag	24 min.	3,1 km
Uge 16	tirsdag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	26 min 3,3 km
	torsdag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	24 min 3,1 km
	Søndag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	26 min. 3,3 km
Uge 17	tirsdag	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	26 min 3,3 km
	torsdag	Variations træning	25-30 min
	Søndag	1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 2 min. gang	25 min. 3,2 km
Uge 18	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 1 min. gang	22 min 2,8 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 1 min. gang	22 min 2,8 km
	Søndag	1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang	25 min. 3,2 km

Løbeskole program hold 3

Tempo 6:45

		Tid	Løb
Uge 15	tirsdag	Løbeklubbens fødselsdag derfor er træningen flyttet til kl. 17.30 efter løb er der kaffe og kage.	
	torsdag	Teknik træning kl. 17.30 med DGI instruktør.	
	Søndag	25 min.	3,3 km
Uge 16	tirsdag	1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang	33 min 4,7 km
	torsdag	1 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 1 min. gang	27 min 4,0 km
	Søndag	1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang	33 min. 4,7 km
Uge 17	tirsdag	1 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	29 min 4,2 km
	torsdag	1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang	33 min 4,7 km
	Søndag	5 km	5,0 km
Uge 18	tirsdag	Trio løb - 3-400m rundstrækning hvor man løber 3 sammen, en holder pause og 2 løber.	
	torsdag	Mini Kenyaner tur - 5x500m i stigenede tempo	
	Søndag	5 km.	5,0 km

Hold 3 slutter uge 18 og træner med klubben.