

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

									Tid	Løb
Uge 19	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,6 km
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	25 min	3,2 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.	3,2 km
Uge 20	tirsdag	Variations træning							25 min	
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	25 min	3,2 km
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			23 min	3,1 km
Uge 21	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min	4,3 km
	torsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,6 km
	Søndag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	25 min	3,2 km
Uge 22	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,6 km
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	25 min	3,2 km
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min	4,3 km
Uge 23	tirsdag	Tranbjerg Løbet 5,0 km							35-40 min	
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 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	10 min. løb	1 min. gang	34 min	4,3 km
Uge 24	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,6 km
	torsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min	4,3 km
	Søndag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	4,3 km
Uge 25	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min	4,3 km
	torsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,6 km
	Søndag	30 min							30 min	4,0 km
Uge 26	tirsdag	4x 5 min tempo								
	torsdag	Parløb								
	Søndag	5 km							38 min	5,0 km

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

									Tid	Løb
Uge 19	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,9 km
	torsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	25 min	3,4 km
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min	4,7 km
Uge 20	tirsdag	Variations træning							25 min	
	torsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,9 km
	Søndag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	4,7 km
Uge 21	tirsdag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min	4,7 km
	torsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min	3,9 km
	Søndag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	4,7 km
Uge 22	tirsdag	Tempotur med løbeklubben								
	torsdag	Parløb								
	Søndag	30 min								
Uge 23	tirsdag	Tranbjerg Løbet 5,0 km							35 min	5,0 km