

Løbeskole program hold 1**Tempo 7:30**

										Tid	Løb	
Uge 15	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	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 16	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	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	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 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	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	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	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	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	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang			22 min	3,1 km
	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	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	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang					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	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang					33 min.	4,7 km
Uge 18	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

Hold 3 slutter uge 18 og træner med klubben.