

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

Uge 21	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.

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

Uge 21	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

**Løbeskole program hold 3****Tempo 6:45**

Uge 21	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