

Løbeskole program hold 1

Tempo 7:30

Uge 22	tirsdag	Tranbjerg Løbet - Virurtelt								
	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	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	28 min.	3,6 km
Uge 23	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	8 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	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	29 min.	3,8 km

Løbeskole program hold 2

Tempo 7:00

Uge 22	tirsdag	Tranbjerg Løbet - Virurtelt								
	torsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	24 min	3,4 km
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	29 min.	4,0 km
Uge 23	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	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang			27 min	3,6 km
	Søndag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang			33 min.	4,5 km

Løbeskole program hold 3

Tempo 6:45

Uge 22	tirsdag	Tranbjerg Løbet - Virurtelt								
	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	10 min. løb	1 min. gang	20 min. løb	1 min. gang			33 min.	4,7 km
Uge 23	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	27 min	4,0 km
	torsdag	1 min. gang	30 min. løb	1 min. gang					33 min	4,7 km
	Søndag	5 km.							33 min.	5 km