

Løbeskole program hold 1 Tempo 7:30

uge 26	tirsdag	2x 10 min løb med 1 min gå pause	2,9 km
	torsdag	2x 12 min løb med 1 min gå pause	3,1 km
	søndag	25 min løb	3,1 km
uge 27	tirsdag	3x 8 min løb med 1 min gå pause	3,1 km
	torsdag	2x 12 min løb med 1 min gå pause	3,1 km
	søndag	25 min løb	3,2 km
uge 28	tirsdag	2x 12 min løb med 1 min gå pause	3,1 km
	torsdag	2x 12 min løb med 1 min gå pause	3,1 km
	søndag	30 min løb	4,0 km
uge 29	tirsdag	3x 10 min løb med 1 min gå pause	4,0 km
	torsdag	2x 15 min løb med 1 min gå pause	4,0 km
	søndag	30 min løb	4,0 km
uge 30	tirsdag	Deltager sammen med resten af løbeklubben kl. 17.30	
	torsdag	Deltager sammen med resten af løbeklubben kl. 17.30	
	søndag	Deltager sammen med resten af løbeklubben kl. 10.00	

Løbeskole program hold 2 Tempo 7:00

uge 26	tirsdag	3x 10 min løb med 1 min gå pause	4,5 km
	torsdag	2x 15 min løb med 1 min gå pause	4,5 km
	søndag	30 min løb	4,5 km
uge 27	tirsdag	Deltager sammen med resten af løbeklubben kl. 17.30	
	torsdag	Deltager sammen med resten af løbeklubben kl. 17.30	
	søndag	Deltager sammen med resten af løbeklubben kl. 10.00	