

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

Uge 24	tirsdag	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	27 min	3,2 km
	torsdag	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang			27 min	3,5 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
Uge 25	tirsdag	1 min. gang	20 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	25 min	3,1 km
	Søndag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang			28 min.	3,8 km

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

Uge 24	tirsdag	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang			27 min	3,6 km
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang			30 min	3,8 km
	Søndag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang			33 min.	4,5 km
Uge 25	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	30 min. løb	1 min. gang					32 min.	4,5 km

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

Uge 24	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								