

# Løbeskole program hold 1

										Tid	Løb
Uge 12	tirsdag	Teknik træning								25 min	5-8 min.
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	16 min	4 min.	
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	17 min.	5 min.	
Uge 13	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	15 min	5 min.	
	torsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	16 min	4 min.	
	søndag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	17 min.	5 min.	
Uge 14	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	15 min	5 min.	
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	16 min	6 min.	
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	18 min.	6 min.	

# Løbeskole program hold 2

										Tid	Løb	
Uge 12	tirsdag	Teknik træning								25 min	5-8 min.	
	torsdag	3 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	16 min	6 min.		
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	18 min.	6 min.		
Uge 13	tirsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	søndag	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	23 min.	8 min.
Uge 14	tirsdag	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	1 min. løb	3 min. gang	15 min	3 min.		
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	søndag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	21 min.	10 min.

# Løbeskole program hold 3

											Tid	Løb
Uge 12	tirsdag	Teknik træning									25 min	5-8 min.
	torsdag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	8 min.
	søndag	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	21 min.	10 min.
Uge 13	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	22 min	12 min.
	torsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min	11 min.
	søndag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	18 min.	11 min.
Uge 14	tirsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	14 min.
	torsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	14 min.
	søndag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min.	14 min.