

# Løbeskole program hold 1

											Tid	Løb
Uge 15	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	2 min. gang	2 min. løb	2 min. gang	3 min. løb	3 min. gang	2 min. løb	3 min. gang	3 min. løb	3 min. gang	23 min.	10 min.
Uge 16	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	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.
	søndag	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.
Uge 17	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	18 min	10 min.
	torsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	19 min	12 min.
	søndag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	19 min.	12 min.
Uge 18	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	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min.	16 min.
Uge 19	tirsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	16 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min	18 min.
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min.	18 min.
Uge 20	tirsdag	Teknik træning									25 min	10-15 min.
	torsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	2 min. gang	27 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang	27 min.	20 min.
Uge 21	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			24 min	18 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	(kan evt. løbes uden gå pause)				26 min.	20 min.

# Løbeskole program hold 2

											Tid	Løb
Uge 15	tirsdag	2 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	2 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	18 min	10 min.
	torsdag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	19 min	12 min.
	søndag	2 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	1 min. gang	3 min. løb	2 min. gang	19 min.	12 min.
Uge 16	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	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min.	16 min.
Uge 17	tirsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	16 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min	18 min.
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min.	18 min.
Uge 18	tirsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	16 min.
	torsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	2 min. gang	27 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang	27 min.	20 min.
Uge 19	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			24 min	18 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					26 min.	20 min.
Uge 20	tirsdag	Teknik træning									25 min	10-15 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					25 min.	20 min.
Uge 21	tirsdag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang			31 min	25 min.
	torsdag	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	25 min. løb	2 min. gang							29 min.	25 min.

# Løbeskole program hold 3

											Tid	Løb
Uge 15	tirsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	16 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min	18 min.
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	24 min.	18 min.
Uge 16	tirsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	2 min. gang	22 min	16 min.
	torsdag	2 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	4 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	2 min. gang	27 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang	27 min.	20 min.
Uge 17	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			24 min	18 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					26 min.	20 min.
Uge 18	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					25 min.	20 min.
Uge 19	tirsdag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang			31 min	25 min.
	torsdag	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang			31 min	25 min.
Uge 20	tirsdag	Teknik træning									25 min	10-15 min.
	torsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	25 min. løb	2 min. gang							29 min.	25 min.
Uge 21	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min	20 min.
	torsdag	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					26 min	20 min.
	søndag	2 min. gang	30 min. løb	2 min. gang							32 min.	30 min.