

Løbeskolens sommer program hold 1

									Tid	Løb
Uge 26	tirsdag	2 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	2 min. gang	28 min.	22 min.
	torsdag	2 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	2 min. gang			29 min.	24 min.
	Søndag	2 min. gang	8 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	8 min. løb	2 min. gang	31 min.	26 min.
Uge 27	tirsdag	2 min. gang	6 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	6 min. løb	2 min. gang	28 min.	22 min.
	torsdag	2 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	2 min. gang			29 min.	24 min.
	Søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang	36 min.	30 min.
Uge 28	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	29 min.	25 min.
	torsdag	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang			27 min.	24 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min.	30 min.
Uge 29	tirsdag	1 min. gang	20 min. løb	1 min. gang					22 min.	20 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min.	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min.	30 min.
Uge 30	tirsdag	1 min. gang	25 min. løb	1 min. gang					27 min.	25 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min.	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	39 min.	35 min.
Uge 31	tirsdag	1 min. gang	30 min. løb	1 min. gang					32 min.	30 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min.	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min.	30 min.
Uge 32	tirsdag	1 min. gang	35 min. løb	1 min. gang					37 min.	35 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min.	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	39 min.	35 min.

Løbeskolens sommer program hold 2

									Tid	Løb
Uge 26	tirsdag	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	20 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	34 min	30 min.
	torsdag	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	1 min. gang			27 min	24 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min.	30 min.
Uge 27	tirsdag	1 min. gang	20 min. løb	1 min. gang					22 min	20 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min.	30 min.
Uge 28	tirsdag	1 min. gang	25 min. løb	1 min. gang					27 min	25 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	39 min.	35 min.
Uge 29	tirsdag	1 min. gang	30 min. løb	1 min. gang					32 min	30 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	34 min.	30 min.
Uge 30	tirsdag	1 min. gang	35 min. løb	1 min. gang					37 min	35 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	39 min.	35 min.
Uge 31	tirsdag	1 min. gang	30 min. løb	1 min. gang					32 min	30 min.
	torsdag	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang			33 min	30 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	39 min.	35 min.
Uge 32	tirsdag	1 min. gang	40 min. løb	1 min. gang					42 min	40 min.
	torsdag	1 min. gang	20 min. løb	1 min. gang	20 min. løb	1 min. gang			43 min	40 min.
	Søndag	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	39 min.	35 min.