

Løbeskole program hold 1

											Tid	Løb
Uge 20	tirsdag	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	25 min	18 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	6 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			22 min	16 min.
	Søndag	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.
Uge 22	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	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang			26 min.	20 min.
Uge 23	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	10 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	2 min. gang					25 min	20 min.
	Søndag	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.
Uge 24	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	12 min. løb	1 min. gang	12 min. løb	2 min. gang					29 min	24 min.
	Søndag	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.
Uge 25	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	Tranbjerg Løbet									2,5 - 5 km	
	Søndag	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.

Løbeskole program hold 2

									Tid	Løb	
Uge 20	tirsdag	2 min. gang	5 min. løb	1 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	5 min. løb	2 min. gang	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	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	20 min. løb	2 min. gang					24 min.	20 min.	
Uge 22	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	20 min. løb	2 min. gang					26 min	20 min.	
	Søndag	2 min. gang	20 min. løb	2 min. gang					24 min.	20 min.	
Uge 23	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	12 min. løb	2 min. gang	12 min. løb	2 min. gang			30 min	24 min.	
	Søndag	2 min. gang	20 min. løb	2 min. gang					24 min.	20 min.	
Uge 24	tirsdag	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.	
	torsdag	2 min. gang	25 min. løb	2 min. gang					29 min	25 min.	
	Søndag	2 min. gang	30 min. løb	2 min. gang					34 min.	30 min.	
Uge 25	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	Tranbjerg Løbet							2,5 - 5 km		
	Søndag	2 min. gang	20 min. løb	2 min. gang					24 min.	20 min.	

Løbeskole program hold 3

						Tid	Løb	
Uge 20	tirsdag	2 min. gang	20 min. løb	2 min. gang		24 min	20 min.	
	torsdag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	30 min	25 min.
	Søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	30 min.	25 min.
Uge 21	tirsdag	2 min. gang	25 min. løb	2 min. gang		29 min	25 min.	
	torsdag	2 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	36 min	30 min.
	Søndag	2 min. gang	30 min. løb	2 min. gang		34 min.	30 min.	
Uge 22	tirsdag	2 min. gang	20 min. løb	2 min. gang		24 min	20 min.	
	torsdag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	30 min	25 min.
	Søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	30 min.	25 min.
Uge 23	tirsdag	2 min. gang	10 min. løb	5x1 minut interval med 1 min pause		10 min. løb	32 min	30 min.
	torsdag	2 min. gang	15 min. løb	2 min. gang	15 min. løb		34 min	30 min.
	Søndag	2 min. gang	30 min. løb				32 min.	30 min.
Uge 24	tirsdag	2 min. gang	10 min. løb	3x4 stjerne interval med pause		10 min. løb	32 min	30 min.
	torsdag	2 min. gang	15 min. løb	1 min. gang	15 min. løb		33 min	30 min.
	Søndag	2 min. gang	10 min. løb	1 min. gang	15 min. løb		28 min.	25 min.
Uge 25	tirsdag	2 min. gang	20 min. løb				32 min	30 min.
	torsdag	Tranbjerg Løbet 5 km.					5 Km.	
	Søndag	20 min løb					20 min.	20 min.