

Løbeskole

Mål Løb ubesværet i 35 min. el. 5 km.

Løb: Roligt tempo (8 – 7 min pr. km.) Tempo løb (7 – 6 n

Program: 2 gange om ugen. Uge 3, 6 og 9 er hvile uger.

m = Minutter g = Gang l = Løb tl = Tempo løb.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
Tirsdag	5 m. g.	5 m. g.	3 m. g.	2 m. g.	2 m. g.
	1 m. l.	2 m. l.	3 m. l.	10 m. l.	8 m. l.
	5 m. g.	4 m. g.	3 m. g.	5 m. g.	2 m. g.
	1 m. l.	2 m. l.	3 m. l.		2 m. tl.
	3 m. g.	1 m. g.	3 m. g.		1 m. g.
Torsdag	5 m. g.	3 m. g.	3 m. g.	5 m. g.	2 m. g.
	2 m. l.	4 m. l.	4 m. l.	2 m t.	7 m. l.
	4 m. g.	3 m. g.	3 m. g.	2 m. g.	2 m. g.
	1 m. l.	4 m. l.	3 m. l.	5 m. l.	3 m. tl.
	2 m. g.	1 m. g.	2 m. g.		1 m. g.

	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10
Tirsdag	1 m. g.	2 m. g.	2 m. g.	2 m. g.	2 m. g.
	7 m. l.	10 m. l.	8 m. l.	14 m. l.	12 m. l.
	2 m. g.	2 m. g.	2 m. g.	5 m. g.	2 m. g.
	3 m. l.	9 m. l.	8 m. l.	7 m. l.	11 m. l.
	2 m. g.	1 m. g.	1 m. g.	1 m. g.	1 m. g.
Torsdag	1 m. g.	14 m. l.	2 m. g.	2 m. g.	21 m. l.
	6 m. l.	2 m. g.	9 m. l.	14 m. l.	
	2 m. g.	7 m. l.	2 m. g.	5 m. g.	
	4 m. l.		8 m. l.		
	2 m. g.		1 m. g.		

	Uge 11	Uge 12	Uge 13	Uge 14	Uge 15
Tirsdag	14 m. l.				
	2 m. g.				
	14 m. l.				
Torsdag	35 m. l.				