

# Læret-løbeholdet

Alle træningspas er samme rute ud og hjem, man vender halvvejs i løbepass efter løbepasset markeret med V

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag (Søndag)	4 min rask gang	4 min rask gang	4 min rask gang	4 min rask gang
	1 min løb	1 min løb	2 min løb	2 min løb
	4 min rask gang V	3 min rask gang V	2 min rask gang V	1 min rask gang V
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	5 min løb
	3 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	3 min rask gang
	1 min løb	1 min løb	1 min løb	
	3 min rask gang	3 min rask gang	3 min rask gang	
	<b>17 min total</b>	<b>16 min total</b>	<b>16 min total</b>	<b>15 min total</b>
2. dag (Tirsdag)	4 min rask gang	4 min rask gang	4 min rask gang	4 min rask gang
	1 min løb	1 min løb	2 min løb	3 min løb
	4 min rask gang V	3 min rask gang V	2 min rask gang V	1 min rask gang V
	2 min løb	3 min løb	4 min løb	5 min løb
	3 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	3 min rask gang
	1 min løb	1 min løb	1 min løb	
	3 min rask gang	3 min rask gang	3 min rask gang	
	<b>18 min total</b>	<b>17 min total</b>	<b>17 min total</b>	<b>16 min total</b>
3. dag (Torsdag eller fredag)	4 min rask gang	4 min rask gang	4 min rask gang	4 min rask gang
	1 min løb	1 min løb	2 min løb	3 min løb
	4 min rask gang V	3 min rask gang V	2 min rask gang V	1 min rask gang V
	2 min løb	3 min løb	4 min løb	5 min løb
	3 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	3 min rask gang
	1 min løb	1 min løb	1 min løb	
	3 min rask gang	3 min rask gang	3 min rask gang	
	<b>18 min total</b>	<b>17 min total</b>	<b>17 min total</b>	<b>16 min total</b>

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag (Søndag)	3 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	3 min løb	3 min løb	7 min løb V	9 min løb V
	1 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	5 min løb V	6 min løb V	6 min løb	8 min løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	1 min rask gang
	1 min løb	3 min løb		
	2 min rask gang	2 min rask gang		
	<b>17 min total</b>	<b>18 min total</b>	<b>18 min total</b>	<b>22 min total</b>
2. dag (Tirsdag)	2 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	3 min løb	3 min løb	8 min løb V	10 min løb V
	1 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	5 min løb V	6 min løb V	7 min løb	9 min løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	1 min rask gang
	2 min løb	4 min løb		
	2 min rask gang	2 min rask gang		
	<b>17 min total</b>	<b>19 min total</b>	<b>20 min total</b>	<b>24 min total</b>
3. dag (Torsdag eller fredag)	2 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	3 min løb	3 min løb	8 min løb V	10 min løb V
	1 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	5 min løb V	6 min løb V	7 min løb	9 min løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	1 min rask gang
	2 min løb	4 min løb		
	2 min rask gang	2 min rask gang		
	<b>17 min total</b>	<b>19 min total</b>	<b>20 min total</b>	<b>24 min total</b>

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag (Søndag)	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	11 min løb V	14 min løb V	20 min løb V	25 min løb V
	2 min rask gang	5 min rask gang	5 min rask gang	5 min rask gang
	10 min løb			
	1 min rask gang			
	<b>26 min total</b>	<b>21 min total</b>	<b>27 min total</b>	<b>32 min total</b>
2. dag (Tirsdag)	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	12 min løb V	17 min løb V	22 min løb V	28 min løb V
	2 min rask gang	5 min rask gang	5 min rask gang	1 min rask gang
	11 min løb			
	1 min rask gang			
	<b>28 min total</b>	<b>24 min total</b>	<b>29 min total</b>	<b>31 min total</b>
3. dag (Torsdag eller fredag)	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang
	12 min løb V	17 min løb V	22 min løb V	30 min løb V
	2 min rask gang	5 min rask gang	5 min rask gang	
	11 min løb			
	1 min rask gang			
	<b>28 min total</b>	<b>24 min total</b>	<b>29 min total</b>	<b>31 min total</b>