



Løbeprogram 0 - 3 km på 12 uger

	søndag 02.03.2014	tirsdag 04.03.2014	torsdag 06.03.2014
Løbeuge 1	gang 10 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 5 min.	gang 10 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 5 min.	gang 10 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 1 min. jog 30 sek. gang 5 min.
	20 min. Total	20 min. Total	20 min. Total
	søndag 09.03.2014	tirsdag 11.03.2014	torsdag 13.03.2014
Løbeuge 2	gang 10 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 5 min.	gang 10 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 5 min.	gang 10 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 1 min. jog 45 sek. gang 5 min.
	21 min. Total	21 min. Total	21 min. Total
	søndag 16.03.2014	tirsdag 18.03.2014	torsdag 20.03.2014
Løbeuge 3	gang 10 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 5 min.	gang 10 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 5 min.	gang 10 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 1 min. løb 45 sek. gang 5 min.
	21 min. Total	21 min. Total	21 min. Total
	søndag 23.03.2014	tirsdag 25.03.2014	torsdag 27.03.2014
Løbeuge 4	gang 10 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 5 min.	gang 10 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 5 min.	gang 10 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 5 min.
	22 min. Total	22 min. Total	22 min. Total
	søndag 30.03.2014	tirsdag 01.04.2014	torsdag 03.04.2014
Løbeuge 5	FÆLLES LØBEDAG I FREDERIKSI! <small>Alhedehallen kl. 10:00 Midtjyske Motionsklubber</small>	gang 10 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 4 min.	gang 10 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 4 min.
	24 min. Total	24 min. Total	24 min. Total

	søndag 06.04.2014	tirsdag 08.04.2014	torsdag 10.04.2014
Løbeuge 6	gang 10 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 4 min.	gang 10 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 4 min.	gang 10 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 4 min.
	24 min. Total	24 min. Total	24 min. Total
	søndag 13.04.2014	tirsdag 15.04.2014	torsdag 17.04.2014
Løbeuge 7	gang 8 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 4 min.	gang 8 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 4 min.	gang 8 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 4 min.
	25 min. Total	25 min. Total	25 min. Total
	søndag 20.04.2014	tirsdag 22.04.2014	torsdag 24.04.2014
Løbeuge 8	gang 7 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 3 min.	gang 7 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 3 min.	gang 8 min. løb 5 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 5 min.
	26 min. Total	26 min. Total	25 min. Total
	søndag 27.04.2014	tirsdag 29.04.2014	torsdag 01.05.2014
Løbeuge 9	gang 6 min. løb 5 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 3 min.	gang 6 min. løb 5 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 3 min.	gang 6 min. løb 7 min. gang 3 min. løb 7 min. gang 5 min.
	28 min. Total	28 min. Total	28 min. Total
	søndag 04.05.2014	tirsdag 06.05.2014	torsdag 08.05.2014
Løbeuge 10	gang 6 min. løb 7 min. gang 3 min. løb 7 min. gang 5 min.	gang 5 min. løb 8 min. gang 2 min. løb 8 min. gang 5 min.	gang 5 min. løb 8 min. gang 2 min. løb 8 min. gang 5 min.
	28 min. Total	28 min. Total	28 min. Total
	søndag 11.05.2014	tirsdag 13.05.2014	torsdag 15.05.2014
Løbeuge 11	gang 5 min. løb 10 min. gang 2 min. løb 10 min. gang 3 min.	gang 5 min. løb 10 min. gang 2 min. løb 10 min. gang 3 min.	gang 5 min. løb 12 min. gang 2 min. løb 12 min. gang 3 min.
	30 min. Total	30 min. Total	34 min. Total
	søndag 18.05.2014	tirsdag 20.05.2014	torsdag 22.05.2014
Løbeuge 12	gang 5 min. løb 12 min. gang 2 min. løb 12 min. gang 3 min.	gang 5 min. løb 12 min. gang 2 min. løb 12 min. gang 3 min.	gang 5 min. løb 15 min. gang 2 min. løb 8 min. gang 3 min.
	34 min. Total	34 min total	33 min. Total
	søndag 25.05.2014		
Uge 12 Finale	gang 5 min. løb 22 -23 min eller 3 km. gang 3 min. Slut!!!!!!!!!!!!		