



# SMT LØBESKOLEN

Træningsprogram forår - sommer 2022



Hold A. Mål: 3 km Hastighed: 8:00											Hastighed: 7:45					
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Sommerferie	32	33	34	35	36
Gang min	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4		3	4	4	3	3
Løb 1 min	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4		3	4	5	5	5
Gang min	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4		3	4	4	4	4
Løb 2 min	2	2	3	3	3	4	5	4	4	4		4	4	4	5	4
Gang min	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3
Løb 3 min	2	3	3	3	4	3	4	5	6	6		6	6	6	7	7
Gang min	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
Løb 4 min	2	2	2	3	3	4	3	5	5	6		5	6	7	7	8
Gang min	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2
Løb, km i alt	1,0	1,1	1,3	1,5	1,6	1,8	1,9	2,1	2,3	2,5		2,3	2,5	2,8	3,0	3,0

Hold B. Mål: 5 km Hastighed: 7:30											Hastighed: 7:15					
Uge	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Sommerferie	32	33	34	35	36
Gang min	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3
Løb 1 km	1	1	1	1	1	1,4	1,6	1,8	1,8	2		2	2,5	2,7	2,8	5
Gang min	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	2,8	2
Løb 2 km	1	1	1,2	1	1,4	1,4	1,7	1,8	2	2,2		2,2	2,3	2,7	2,9	
Gang min	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	
Løb 3 km	1	1,4	1,5	1,5	1,4	1,4										
Gang min	2	2	2	2	2	2										
Løb, km i alt	3,0	3,4	3,7	3,5	3,8	4,2	3,3	3,6	3,8	4,2		4,2	4,8	5,4	5,7	5,0

RUN 1A		Hastighed: 7:30 til 6:45 min/km
Løb, km i alt	5 - 6 km	

RUN 1B		Hastighed: 6:45 til 6:30 min/km
Løb, km i alt	6 - 8 km	

RUN 2		Hastighed: 6:30 til 6:15 min/km
Løb, km i alt	7 - 9 km	

➔ Hold dig opdateret om, hvad der sker i Løbeskolen:  
 Facebook: 'SMT Løbeskolen. Glade løbere'  
 Facebook: 'SMT Løbeskolen'  
 Hjemmeside: [smt-lobeskole.dk](http://smt-lobeskole.dk)

**Og husk så:**  
 3 x træning pr. uge. Hver uge!  
 Tabt træning kan ikke indhentes!  
 Det er hastigheden, der kan give skader!