

# SMT Løbeskolens hold i vinter og forår 2024.

## **LØBESKOLE HOLD A**

Distance: Fra 1 til 5 km på 5 mdr.

Hastighed: 8:00 - 7:30 Gå-pauser i starten.

## **LØBESKOLE HOLD B**

Distance: Fra 3 til 8 km på 5 mdr.

Hastighed: 7:30 – 7:00. Gå-pauser i starten.

## **RUN-HOLD 1**

Distance: 5 – 6 km.

Hastighed: 7:00 – 6:30. Gå-pauser i starten.

## **RUN-HOLD 2**

Distance: 6 – 8 km.

Hastighed: 6:45 – 6:30

## **RUN-HOLD 3**

Distance: 6 – 8 km.

Hastighed: 6:30 – 6:00.

## **RUN-HOLD 4**

Distance: 8 – 12 km.

Hastighed: 6:15 – 6:00.