

Borup Løbeklub halvmaraton program forår/sommer/efterår 2023

Kalender	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Km total	Uge nr	Forøgelse
10	8	8	8	24	1	
11	8	8	8	24	2	0
12	8	8	9	25	3	4
13	8	8	9	25	4	0
14	8	8	10	26	5	4
15	8	8	10	26	6	0
16	8	9	10	27	7	4
17	8	9	11	28	8	4
18	8	9	11	28	9	0
19	9	9	12	30	10	7
20	9	9	12	30	11	0
21	8	10	10	28	12	-7
22	9	10	10	29	13	4
23	9	10	13	32	14	10
24	9	10	12	31	15	-3
25	8	10	14	32	16	3
26	9	10	12	31	17	-3
27	9	10	14	33	18	6
28	9	10	12	31	19	-6
29	8	10	15	33	20	6
30	9	10	12	31	21	-6
31	9	10	15	34	22	10
32	9	10	12	31	23	-9
33	8	10	17	35	24	13
34	9	10	12	31	25	-11
35	9	10	15	34	26	10
36	10	10	12	32	27	-6
37	8	5	21	34	28	
38				0	29	
39	5	5	5	15	30	

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.
Sæsonmål: CPH Half Søndag d. 17. september 2023