

Borup Løbeklub maraton program forår/sommer/efterår 2023

| Kalender | Tirsdag | Torsdag | Søndag | Km total | Uge nr | Forøgelse |
|----------|---------|---------|--------|----------|--------|-----------|
| 10 | 10 | 10 | 12 | 32 | 1 | |
| 11 | 10 | 10 | 12 | 32 | 2 | 0 |
| 12 | 10 | 10 | 13 | 33 | 3 | 3 |
| 13 | 10 | 10 | 13 | 33 | 4 | 0 |
| 14 | 10 | 10 | 14 | 34 | 5 | 3 |
| 15 | 10 | 10 | 14 | 34 | 6 | 0 |
| 16 | 10 | 10 | 15 | 35 | 7 | 3 |
| 17 | 10 | 10 | 15 | 35 | 8 | 0 |
| 18 | 10 | 10 | 16 | 36 | 9 | 3 |
| 19 | 10 | 10 | 16 | 36 | 10 | 0 |
| 20 | 10 | 10 | 17 | 37 | 11 | 3 |
| 21 | 10 | 10 | 17 | 37 | 12 | 0 |
| 22 | 10 | 10 | 17 | 37 | 13 | 0 |
| 23 | 10 | 10 | 18 | 38 | 14 | 3 |
| 24 | 10 | 10 | 20 | 40 | 15 | 5 |
| 25 | 12 | 11 | 21 | 44 | 16 | 10 |
| 26 | 10 | 11 | 18 | 39 | 17 | -11 |
| 27 | 10 | 11 | 22 | 43 | 18 | 10 |
| 28 | 10 | 11 | 20 | 41 | 19 | -5 |
| 29 | 12 | 11 | 24 | 47 | 20 | 15 |
| 30 | 10 | 11 | 15 | 36 | 21 | -23 |
| 31 | 10 | 11 | 27 | 48 | 22 | 33 |
| 32 | 10 | 12 | 18 | 40 | 23 | -17 |
| 33 | 12 | 12 | 23 | 47 | 24 | 18 |
| 34 | 10 | 12 | 30 | 52 | 25 | 11 |
| 35 | 10 | 12 | 24 | 46 | 26 | -12 |
| 36 | 10 | 12 | 18 | 40 | 27 | -13 |
| 37 | 12 | 12 | 15 | 39 | 28 | -3 |
| 38 | 7 | 5 | 42 | 54 | 29 | |
| 39 | | | 10 | 10 | 30 | |
| 40 | 5 | 5 | 10 | 20 | 31 | |

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

Sæsonmål: Berlin Maraton Søndag d. 24. september 2023