

Borup Løbeklub halvmaraton program forår/sommer/efterår 2025

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

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

Sæsonmål: CPH Half Søndag d. 14. september 2025