

Borup Løbeklub maraton program forår/sommer/efterår 2025

Kalender	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Km total	Uge nr	Forøgelse
3	10	10	12	32	1	
4	10	10	12	32	2	0
5	10	10	12	32	3	0
6	10	10	12	32	4	0
7	10	10	12	32	5	0
8	10	10	12	32	6	0
9	10	10	12	32	7	0
10	10	10	12	32	1	0
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. 21. september 2025