

Borup Løbeklub halvmaraton program forår/sommer/efterår 2018

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

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

CPH Half Søndag d. 16 september 2018