

## Borup Løbeklub halvmaraton program forår/sommer/efterår 2022

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

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

Sæsonmål: CPH Half Søndag d. 18. september 2022