

## Borup Løbeklub maraton program forår/sommer/efterår 2018

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

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.  
 Berlin maraton Søndag d. 16. september 2018