

Borup Løbeklub maraton program forår/sommer/efterår 2019

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

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

Berlin maraton Søndag d. 29. september 2019