

Borup Løbeklub maraton program forår/sommer/efterår 2022

Kalender	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Km total	Uge nr	Forøgelse
14	10	10	12	32	1	0
15	10	10	13	33	2	3
16	10	10	14	34	3	3
17	10	10	12	32	4	-6
18	10	10	14	34	5	6
19	10	10	16	36	6	6
20	10	10	14	34	7	-6
21	10	10	16	36	8	6
22	10	10	17	37	9	3
23	10	10	18	38	10	3
24	10	10	20	40	11	5
25	10	10	21	41	12	2
26	10	11	18	39	13	-5
27	10	11	22	43	14	10
28	10	11	20	41	15	-5
29	10	11	24	45	16	10
30	10	11	15	36	17	-20
31	10	11	27	48	18	33
32	10	12	18	40	19	-17
33	10	12	23	45	20	13
34	10	12	30	52	21	16
35	10	12	24	46	22	-12
36	10	12	18	40	23	-13
37	12	12	15	39	24	-3
38	7	5	42	54	25	
39				0	26	
40	5	5	5	15	27	

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

Sæsonmål: Berlin Maraton Søndag d. 25. september 2022