

Borup Løbeklub maraton program sommer 2020

Kalender Uge	Trænings Uge	Søndags dato	Tirsdag	Torsdag	Søndag	I alt	Prog	Gennemført
15	1	12/04/2020	10	10	12	32		
16	2	19/04/2020	10	10	13	33	1	
17	3	26/04/2020	10	10	13	33	0	
18	4	03/05/2020	10	10	14	34	1	
19	5	10/05/2020	10	10	14	34	0	
20	6	17/05/2020	10	10	16	36	2	
21	7	24/05/2020	10	10	16	36	0	
22	8	31/05/2020	10	10	18	38	2	
23	9	07/06/2020	10	10	16	36	-2	
24	10	14/06/2020	10	10	17	37	1	
25	11	21/06/2020	10	10	18	38	1	
26	12	28/06/2020	10	10	20	40	2	
27	13	05/07/2020	12	11	21	44	4	
28	14	12/07/2020	10	11	18	39	-5	
29	15	19/07/2020	10	11	22	43	4	
30	16	26/07/2020	10	11	20	41	-2	
31	17	02/08/2020	12	11	24	47	6	
32	18	09/08/2020	10	11	15	36	-11	
33	19	16/08/2020	10	11	27	48	12	
34	20	23/08/2020	10	12	18	40	-8	
35	21	30/08/2020	12	12	23	47	7	
36	22	06/09/2020	10	12	30	52	5	
37	23	13/09/2020	10	12	24	46	-6	
38	24	20/09/2020	10	12	18	40	-6	
39	25	27/09/2020	12	12	15	39	-1	
40	26	04/10/2020	7	5	42	54	15	
41	27				10	10	-44	
42	28		5	5	10	20	10	

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

CoZ maraton Søndag d. 4 oktober 2020