

Borup Løbeklub halvmaraton program forår/sommer/efterår 2019

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

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

CPH Half Søndag d. 15 september 2019