

## Borup Løbeklub halvmaraton program 2021

Kalender Uge	Trænings Uge	Søndags dato	Tirsdag	Torsdag	Søndag	I alt	Prog	Gennemført
1	1	10/01/2021	7	8	8	23		
2	2	17/01/2021	7	8	8	23	0	
3	3	24/01/2021	7	8	8	23	0	
4	4	31/01/2021	7	8	8	23	0	
5	5	07/02/2021	7	8	8	23	0	
6	6	14/02/2021	7	9	10	26	3	
7	7	21/02/2021	7	9	10	26	0	
8	8	28/02/2021	7	9	10	26	0	
9	9	07/03/2021	8	9	9	26	0	
10	10	14/03/2021	8	9	10	27	1	
11	11	21/03/2021	9	9	11	29	2	
12	12	28/03/2021	9	9	10	28	-1	
13	13	04/04/2021	8	9	10	27	-1	
14	14	11/04/2021	8	9	10	27	0	
15	15	18/04/2021	8	9	11	28	1	
16	16	25/04/2021	8	9	10	27	-1	
17	17	02/05/2021	8	9	10	27	0	
18	18	09/05/2021	8	9	10	27	0	
19	19	16/05/2021	8	9	11	28	1	
20	20	23/05/2021	8	9	11	28	0	
21	21	30/05/2021	9	10	12	31	3	
22	22	06/06/2021	8	10	12	30	-1	
23	23	13/06/2021	8	10	13	31	1	
24	24	20/06/2021	8	10	13	31	0	
25	25	27/06/2021	10	10	12	32	1	
26	26	04/07/2021	8	10	12	30	-2	
27	27	11/07/2021	8	10	15	33	3	
28	28	18/07/2021	8	10	12	30	-3	
29	29	25/07/2021	10	10	14	34	4	

30	30	01/08/2021	8	10	12	30	-4	
31	31	08/08/2021	8	10	15	33	3	
32	32	15/08/2021	8	10	12	30	-3	
33	33	22/08/2021	10	10	15	35	5	
34	34	29/08/2021	8	10	12	30	-5	
35	35	05/09/2021	8	10	17	35	5	
36	36	12/09/2021	8	10	12	30	-5	
37	37	19/09/2021	9	10	14	33	3	
38	38	26/09/2021	9	10	12	31	-2	
39	39	03/10/2021	5	5	21	31	0	
40	40	10/10/2021			5	5	-26	
41	41	17/10/2021	5	5	5	15	10	

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

CoZ halvmarathon Søndag d. 3. oktober 2021