

Borup Løbeklub HOLD 1 - 2023

Kalender Uge	Trænings Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Prog	Gang	Gennemført
10	1	5	1	2	2	3	1	2	1	2	2	4	25	7		18	
11	2	5	2	2	2	3	1	2	1	2	2	4	26	8	1	18	
12	3	5	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	27	9	1	18	
13	4	5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	28	10	1	18	
14	5	5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	28	10	0	18	
15	6	5	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	29	11	1	18	
16	7	5	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	29	11	0	18	
17	8	5	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	30	12	1	18	
18	9	5	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	30	13	1	17	
19	10	5	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32	15	2	17	
20	11	4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	32	16	1	16	
21	12	4	4	2	3	2	3	2	4	2	4	4	34	18	2	16	
22	13	3	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	34	19	1	15	
23	14	3	5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	36	21	2	15	
24	15	3	5	2	4	2	4	2	4	2	5	3	36	22	1	14	
25	16	3	5	2	5	2	4	2	5	2	5	3	38	24	2	14	
26	17	3	5	2	5	2	5	1	5	2	5	3	38	25	1	13	Sommerferie
27	18	3	6	2	5	2	5	1	5	2	6	3	40	27	2	13	Sommerferie
28	19	3	6	1	5	2	6	1	5	2	6	3	40	28	1	12	Sommerferie
29	20	3	6	1	6	2	6	1	6	2	6	3	42	30	2	12	Sommerferie
30	21	3	7	1	6	2	6	1	6	1	6	3	42	31	1	11	Sommerferie
31	22	3	7	1	6	2	7	1	6	1	7	3	44	33	2	11	Sommerferie
32	23	3	7	1	7	1	7	1	6	1	7	3	44	34	1	10	Sommerferie
33	24	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	2	10	
34	25	3	8	1	7	1	8	1	7	1	8	3	48	38	2	10	
35	26	3	8	1	7	1	8	1	8	1	8	3	49	39	1	10	
36	27	3	8	1	8	1	8	1	8	1	9	3	51	41	2	10	
37	28	3	9	1	8	1	8	1	8	1	9	3	52	42	1	10	
38	29	3	9	1	9	1	8	1	9	1	9	3	54	44	2	10	
39	30	3	9	1	9	1	9	1	9	1	9	3	55	45	1	10	
40	31	3	10	1	9	1	9	1	9	1	10	3	57	47	2	10	
41	32	3	10	1	9	1	10	1	9	1	10	3	58	48	1	10	
42	33	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	2	10	Walk-a-ton
43	34	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
44	35	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
45	36	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
46	37	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
47	38	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
48	39	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
49	40	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
50	41	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	

51	42	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
52	43	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	

Sommerferie: Borup løbeklub løber også i sommerferien. Men der kan forekomme mangel på trænere i denne periode.

Sæsonmål: Der trænes mod **Walt-a-ton** søndag uge 42. Der løbes 5 km!

Vintertræning: Der trænes naturligvis også om vinteren. Vinterløb giver også nogle spændende oplevelser. Og så kan man være klar til at løbe på Hold 2 til næste sæsonstart, hvis man har lyst til det.