

Borup Løbeklub HOLD 2 - 2023

Kalender Uge	Trænings Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Prog	Gang	Gennemført
10	1	3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	3	39	25		14	
11	2	3	5	2	6	2	5	2	5	2	5	3	40	26	1	14	
12	3	3	6	2	5	2	5	2	5	2	6	3	41	27	1	14	
13	4	3	6	2	5	2	6	2	5	2	6	3	42	28	1	14	
14	5	3	6	2	6	2	6	2	5	2	6	3	43	29	1	14	
15	6	3	6	2	6	2	6	2	6	2	6	3	44	30	1	14	
16	7	3	6	2	7	2	6	2	6	2	6	3	45	31	1	14	
17	8	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	3	46	32	1	14	
18	9	3	6	1	7	2	6	1	7	2	7	3	45	33	1	12	
19	10	3	7	1	7	2	6	1	7	1	7	3	45	34	1	11	
20	11	3	7	1	7	2	7	1	7	1	7	3	46	35	1	11	
21	12	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	1	10	
22	13	3	8	1	7	1	8	1	7	1	8	3	48	38	2	10	
23	14	3	8	1	7	1	8	1	8	1	8	3	49	39	1	10	
24	15	3	8	1	8	1	8	1	8	1	9	3	51	41	2	10	
25	16	3	9	1	8	1	8	1	8	1	9	3	52	42	1	10	
26	17	3	9	1	9	1	8	1	9	1	9	3	54	44	2	10	Sommerferie
27	18	3	9	1	9	1	9	1	9	1	9	3	55	45	1	10	Sommerferie
28	19	3	10	1	9	1	9	1	9	1	10	3	57	47	2	10	Sommerferie
29	20	3	10	1	9	1	10	1	9	1	10	3	58	48	1	10	Sommerferie
30	21	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	2	10	Sommerferie
31	22	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	1	9	Sommerferie
32	23	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9	Sommerferie
33	24	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9	
34	25	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9	
35	26	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9	
36	27	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	1	8	
37	28	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8	
38	29	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8	
39	30	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8	
40	31	2	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	61	53	1	8	
41	32	2	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	61	53	0	8	
42	33	2	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	61	53	0	8	Walk-a-ton
43	34	2	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	61	53	0	8	
44	35	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	2	61	54	1	7	
45	36	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	2	61	54	0	7	
46	37	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	2	61	54	0	7	
47	38	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	2	61	54	0	7	
48	39	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	2	61	54	0	7	
49	40	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6	
50	41	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6	
51	42	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6	
52	43	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6	

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 10 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 3 eller 4 til næste sæsonstart, hvis man har