

## Borup Løbeklub HOLD 1 - 2025 (Nytårshold)

Kalender Uge	Trænings Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	I alt	Løb	Prog	Gang	Gennemført
3	1	5	1	2	2	3	1	2	1	2	2	4	25	7		18		
4	2	5	2	2	2	3	1	2	1	2	2	4	26	8	1	18		
5	3	5	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	27	9	1	18		
6	4	5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	28	10	1	18		
7	5	5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	28	10	0	18		
8	6	5	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	29	11	1	18		
9	7	5	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	29	11	0	18		
10	8	5	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	30	12	1	18		
11	9	5	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	30	13	1	17		
12	10	5	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32	15	2	17		
13	11	4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	32	16	1	16		
14	12	4	4	2	3	2	3	2	4	2	4	4	34	18	2	16		
15	13	3	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	34	19	1	15		
16	14	3	5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	36	21	2	15		
17	15	3	5	2	4	2	4	2	4	2	5	3	36	22	1	14		
18	16	3	5	2	5	2	4	2	5	2	5	3	38	24	2	14		
19	17	3	5	2	5	2	5	1	5	2	5	3	38	25	1	13		
20	18	3	6	2	5	2	5	1	5	2	6	3	40	27	2	13		
21	19	3	6	1	5	2	6	1	5	2	6	3	40	28	1	12		
22	20	3	6	1	6	2	6	1	6	2	6	3	42	30	2	12		
23	21	3	7	1	6	2	6	1	6	1	6	3	42	31	1	11		
24	22	3	7	1	6	2	7	1	6	1	7	3	44	33	2	11		
25	23	3	7	1	7	1	7	1	6	1	7	3	44	34	1	10		
26	24	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	2	10		
27	25	3	7	1	7	2	7	1	7	1	8	3	47	36	0	11		
28	26	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	0	10		
29	27	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	0	10		
30	28	3	8	1	7	1	8	1	7	1	8	3	48	38	2	10		
31	29	3	8	1	7	1	8	1	8	1	8	3	49	39	1	10		
32	30	3	8	1	8	1	8	1	8	1	9	3	51	41	2	10		
33	31	3	9	1	8	1	8	1	8	1	9	3	52	42	1	10		
34	32	3	9	1	9	1	8	1	9	1	9	3	54	44	2	10		
35	33	3	9	1	9	1	9	1	9	1	9	3	55	45	1	10		
36	34	3	10	1	9	1	9	1	9	1	10	3	57	47	2	10		
37	35	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	3	10		
38	36	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
39	37	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
40	38	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
41	39	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
42	40	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
43	41	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
44	42	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
45	43	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
46	44	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
47	45	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
48	46	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
49	47	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
50	48	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
51	49	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10		
52	50	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 sæsonafslutning i efteråret. Der løbes 5 km!. Dato er ikke 100% fastlagt men plejer at ligge omkring uge 43-44.

**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.