

Borup Løbeklub HOLD 2 - 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	3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	3	39	25		14		
4	2	3	5	2	6	2	5	2	5	2	5	3	40	26	1	14		
5	3	3	6	2	5	2	5	2	5	2	6	3	41	27	1	14		
6	4	3	6	2	5	2	6	2	5	2	6	3	42	28	1	14		
7	5	3	6	2	6	2	6	2	5	2	6	3	43	29	1	14		
8	6	3	6	2	6	2	6	2	6	2	6	3	44	30	1	14		
9	7	3	6	2	7	2	6	2	6	2	6	3	45	31	1	14		
10	8	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	3	46	32	1	14		
11	9	3	6	1	7	2	6	1	7	2	7	3	45	33	1	12		
12	10	3	7	1	7	2	6	1	7	1	7	3	45	34	1	11		
13	11	3	7	1	7	2	7	1	7	1	7	3	46	35	1	11		
14	12	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	1	10		
15	13	3	8	1	7	1	8	1	7	1	8	3	48	38	2	10		
16	14	3	8	1	7	1	8	1	8	1	8	3	49	39	1	10		
17	15	3	8	1	8	1	8	1	8	1	8	3	50	40	1	10		
18	16	3	8	1	8	1	8	1	8	1	9	3	51	41	1	10		
19	17	3	9	1	8	1	8	1	8	1	9	3	52	42	1	10		
20	18	3	9	1	8	1	8	1	9	1	9	3	53	43	1	10		
21	19	3	9	1	9	1	8	1	9	1	9	3	54	44	1	10		
22	20	3	9	1	9	1	9	1	9	1	9	3	55	45	1	10		
23	21	3	9	1	9	1	9	1	9	1	10	3	56	46	1	10		
24	22	3	10	1	9	1	9	1	9	1	10	3	57	47	1	10		
25	23	3	10	1	9	1	10	1	9	1	10	3	58	48	1	10		
26	24	3	10	1	10	1	10	1	9	1	10	3	59	49	1	10		
27	25	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	1	10		
28	26	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	1	9		
29	27	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
30	28	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
31	29	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	1	8		
32	30	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8		
33	31	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8		
34	32	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	1	7		
35	33	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	0	7		
36	34	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	0	7		
37	35	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	1	6		
38	36	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
39	37	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
40	38	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
41	39	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
42	40	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
43	41	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
44	42	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
45	43	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
46	44	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
47	45	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
48	46	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
49	47	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
50	48	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
51	49	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
52	50	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 **Walk-a-ton** i efteråret. Der løbes 5 eller 10 km!. Dato er ikke 100% fastlagt men plejer at ligge omkring uge 42.

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 lyst til det.