

## Borup Løbeklub HOLD 1 - 2024 (Nytårshold)

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

42	42	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	Walk-a-ton
43	43	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
44	44	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
45	45	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
46	46	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
47	47	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
48	48	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
49	49	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
50	50	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
51	51	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
52	52	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
53	53	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 **Walk-a-ton** i efteråret. Der løbes 5 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 2 til næste sæsonstart, hvis man har lyst til det.