

## Borup Løbeklub HOLD 2 - 2024 (Nytårshold)

Kalender Uge	Trænings Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	I alt	Løb	Prog	Gang	Gennemført
1	1	3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	3	39	25		14		
2	2	3	5	2	6	2	5	2	5	2	5	3	40	26	1	14		
3	3	3	6	2	5	2	5	2	5	2	6	3	41	27	1	14		
4	4	3	6	2	5	2	6	2	5	2	6	3	42	28	1	14		
5	5	3	6	2	6	2	6	2	5	2	6	3	43	29	1	14		
6	6	3	6	2	6	2	6	2	6	2	6	3	44	30	1	14		
7	7	3	6	2	7	2	6	2	6	2	6	3	45	31	1	14		
8	8	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	3	46	32	1	14		
9	9	3	6	1	7	2	6	1	7	2	7	3	45	33	1	12		
10	10	3	7	1	7	2	6	1	7	1	7	3	45	34	1	11		
11	11	3	7	1	7	2	7	1	7	1	7	3	46	35	1	11		
12	12	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	1	10		
13	13	3	8	1	7	1	8	1	7	1	8	3	48	38	2	10		
14	14	3	8	1	7	1	8	1	8	1	8	3	49	39	1	10		
15	15	3	8	1	8	1	8	1	8	1	8	3	50	40	1	10		
16	16	3	8	1	8	1	8	1	8	1	9	3	51	41	1	10		
17	17	3	9	1	8	1	8	1	8	1	9	3	52	42	1	10		
18	18	3	9	1	8	1	8	1	9	1	9	3	53	43	1	10		
19	19	3	9	1	9	1	8	1	9	1	9	3	54	44	1	10		
20	20	3	9	1	9	1	9	1	9	1	9	3	55	45	1	10		
21	21	3	9	1	9	1	9	1	9	1	10	3	56	46	1	10		
22	22	3	10	1	9	1	9	1	9	1	10	3	57	47	1	10		
23	23	3	10	1	9	1	10	1	9	1	10	3	58	48	1	10		
24	24	3	10	1	10	1	10	1	9	1	10	3	59	49	1	10		
25	25	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	1	10		
26	26	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	1	9		
27	27	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
28	28	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
29	29	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	1	8		
30	30	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8		
31	31	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8		
32	32	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	1	7		
33	33	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	0	7		
34	34	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	0	7		
35	35	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	1	6		
36	36	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
37	37	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
38	38	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
39	39	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
40	40	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
41	41	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
42	42	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6	Walk-a-ton	
43	43	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
44	44	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
45	45	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
46	46	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
47	47	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
48	48	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
49	49	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
50	50	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
51	51	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
52	52	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	0	6		
53	53	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.