

Borup Løbeklub HOLD 2 - 2022

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