

## Borup Løbeklub HOLD 2 - 2020

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