

## Borup Løbeklub HOLD 1 - 2020 (Nytårshold)

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

39	37	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
40	38	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
41	39	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
42	40	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	Walk-a-ton
43	41	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
44	42	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
45	43	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
46	44	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
47	45	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
48	46	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
49	47	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
50	48	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
51	49	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
52	50	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	0	10	
53	51	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.