

## Borup Løbeklub HOLD 2 - 2021 (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	1	5	2	5	3	38	25		13		
2	2	3	6	2	5	2	5	1	5	2	6	3	40	27	2	13		
3	3	3	6	1	5	2	6	1	5	2	6	3	40	28	1	12		
4	4	3	6	1	6	2	6	1	6	2	6	3	42	30	2	12		
5	5	3	7	1	6	2	6	1	6	1	6	3	42	31	1	11		
6	6	3	7	1	6	2	7	1	6	1	7	3	44	33	2	11		
7	7	3	7	1	7	1	7	1	6	1	7	3	44	34	1	10		
8	8	3	7	1	7	1	7	1	7	1	8	3	46	36	2	10		
9	9	3	8	1	7	1	8	1	7	1	8	3	48	38	2	10		
10	10	3	8	1	7	1	8	1	8	1	8	3	49	39	1	10		
11	11	3	8	1	8	1	8	1	8	1	9	3	51	41	2	10		
12	12	3	9	1	8	1	8	1	8	1	9	3	52	42	1	10		
13	13	3	9	1	9	1	8	1	9	1	9	3	54	44	2	10		
14	14	3	9	1	9	1	9	1	9	1	9	3	55	45	1	10		
15	15	3	10	1	9	1	9	1	9	1	10	3	57	47	2	10		
16	16	3	10	1	9	1	10	1	9	1	10	3	58	48	1	10		
17	17	3	10	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	50	2	10		
18	18	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	1	9		
19	19	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
20	20	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
21	21	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
22	22	2	11	1	10	1	10	1	10	1	10	3	60	51	0	9		
23	23	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	1	8		
24	24	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8		
25	25	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8		
26	26	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8	Sommerferie	
27	27	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	1	8	Sommerferie	
28	28	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8	Sommerferie	
29	29	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8	Sommerferie	
30	30	2	11	1	10	1	10	1	10	1	11	2	60	52	0	8	Sommerferie	
31	31	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	1	7	Sommerferie	
32	32	1	11	1	10	1	11	1	10	1	11	2	60	53	0	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	10	1	11	2	60	53	1	7		
36	36	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	1	6		
37	37	1	11	1	10	1	11	1	11	1	11	1	60	54	2	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	3	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	3	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.