

Dato	Marts	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober
1		Skærtorsdag	Crossfit - 190	Intervaller 4*1000 AT	Søturen	80 min.		
2		Langfredag	75 min.				Søturen	Crossfit - Dumpedal
3		Træners valg		Torsdagsguf	Crossfit - Dumpedal	Intervaller 5*1200 AT		60 min.
4		Påskedag	Ebberød Dam rundtur		90 min.		Crossfit - De små stier	
5		2. påskedag		Crossfit - Lørdagsguf		Ebberød Dam rundtur	80 min.	Rudegård stafet
6		Ebberød Dam Pavillon	Skovsyre 10'er	90 min.	Rudegård stafet			
7						Crossfit - Golfturen	Først til toppen	Testrute plus
8		Løjesø rundt	Crossfit - Dumpedal	Rudegård stafet	Store Stubbesø	90 min.		
9			80 min.				Store Stubbesø	Crossfit - Høsterkøbturen
10		Crossfit - Gul rute		Ebberød Dam rundtur	Crossfit - Arboretet	Intervaller 5*1000 AN1		Mallorca Marathon
11		50 min.	Først til toppen		100 min.		Crossfit - Bjergpoint	
12				Crossfit - Bjergpoint		Testrute plus	90 min.	Løjesø rundt
13		Først til toppen	Kristi Himmelfart	95 min.	Intervaller Canova 2			
14						Fødselsdagsløb - 25 år	Intervaller	Testrute plus
15		Skovturen	Crossfit - Golfturen	Intervaller 4*1200 AT	Kirstens Dumpedal	80 min.		
16	Store Stubbesø		85 min.				Kirstens Dumpedal	Crossfit - 190
17		Crossfit - De små stier		Testrute plus	Crossfit - Bjergpoint	Intervaller 7*800 AN1		
18	Torsdagsguf	70 min.	Intervaller Bakketons		95 min.		Crossfit - Gl. 10'er	
19				Testløb - crossfit		Ny 10'er	CPH Half	Intervaller
20	Crossfit - Bjergpoint	Intervaller Bakketons	Søturen	100 min.	Intervaller Bakketons			
21						Crossfit - Bjergpoint	Intervaller	Torsdagsguf
22		Testrute plus	Crossfit - Arboretet	Intervaller Canova 1	Løjesø rundt	90 min.		
23	Rudegård stafet		Pinsedag - 75 min.				Ebberød Dam rundtur	Crossfit - Golfturen
24		Testløb - crossfit	2. pinsedag	Ny 10'er	Crossfit - 190	Intervaller 5*1000 AN1		
25	Høsterkøbturen	60 min.	Intervaller		70 min.		Crossfit - Gul rute	
26				Champagnegalop		Løjesø rundt	90 min.	Intervaller
27	Crossfit - 190	Rudegård stafet	Løjesø rundt	85 min.	Intervaller Canova 3			
28	Sommertid					Testløb - crossfit	Intervaller	Høsterkøbturen
29		Gl. 10'er	Crossfit - Bjergpoint	Intervaller 5*1000 AT	Torsdagsguf	100 min.		
30	Kirstens Dumpedal	Store bededag	85 min.				Skovturen	Crossfit - Bjergpoint Vintertid
31					Crossfit - trail	Intervaller 5*800 AN1		
		Søndag		Helligdag		Testløb - crossfit		