

Dato	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober
1	Intervaller	Torsdagsguf		Intervaller			
2					Crossfit - 190	Intervaller Bakketons	Skovsyre 10'er
3	Høsterkøbturen	Crossfit - Bjergruten	Løjesø rundt	Ny 10'er			
4						Skovturen	Ny 10'er
5	Crossfit - Dumpedalsturen		Grundlovsdag - træners valg	Crossfit - Gul rute	Kirstens Dumpedal		<b>Eremitageløbet</b>
6		Intervaller				Crossfit - Golfturen	
7			Crossfit - 190		Skovsyre 10'er		Kirstens Dumpedal
8	Intervaller	Søturen	Pinsedag	Først til toppen			
9			2. pinsedag - træners valg		Crossfit - Lørdagsguf	Store Stubbesø	Nijs-to-have
10	Crossfit - De små stier	Crossfit - Lørdagsguf	Store Stubbesø	Torsdagsguf			
11						Crossfit - De små stier	Crossfit - Arboretet
12	Crossfit - 190		Crossfit - De små stier	Golfturen	Intervaller		
13	Palmesøndag	Først til toppen				Gl. 10'er	
14			Crossfit - Golfturen		Nijs-to-have	<b>CPH Half</b>	Først til toppen
15	Træners valg	Gl. 10'er		Løjesø rundt			
16					Fødselsdagsløb	Intervaller	Søturen
17	Skærtorsdag - træners valg	Crossfit - Arboretet	Intervaller	Høsterkøbturen			
18	Langfredag - træners valg					Torsdagsguf	Crossfit - 190
19	Træners valg		Torbens søtur	Crossfit - Arboretet	Testrute plus		
20	Påskedag	Intervaller				Crossfit - Gul rute	
21	2. påskedag <b>Helvede i Nord</b>		Crossfit - Dumpedalsturen		Torbens søtur		Intervaller
22	Løjesø rundt	Ny 10'er		Intervaller			
23					Crossfit - Dumpedalsturen	Løjesø rundt	Testrute plus
24	Nijs-to-have	Testløb - crossfit	Ebberød Dam rundtur	Søturen			
25						Høsterkøbturen	Testløb - crossfit
26	Testløb - crossfit		Testrute plus	Crossfit - Bjergruten	Intervaller		Vintertid
27		Kirstens Dumpedal				Crossfit - Bjergruten	
28			Skovsyre 10'er		Træners valg		Intervaller
29	Store Stubbesø	Kristi Himmelfart - træners valg		Ebberød Dam rundtur			
30					Testløb - crossfit	Intervaller	Træners valg
31		Crossfit - Gul rute		Gl. 10'er			
<span style="background-color: yellow;">Søndag</span> <span style="background-color: red;">Helligdag</span> <span style="background-color: black; color: white;">Testløb - crossfit</span>							

