

Dato	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober
1		(Fuldmåne)			Crossfit - 190	Intervaller	Torsdagsguf
2	Skærtorsdag- træners valg (Fuldmåne)	Crossfit - 190	Løjesø rundt	Nijs-to-have			
3	Langfredag - træners valg					Torbens søtur	Crossfit - Arboretet
4	Træners valg		Gl. 10'er	Crossfit - Ninas Bjergsafari	Først til toppen		Eremitageløbet
5	Påskedag	Kirstens Dumpedal	Grundlovsdag - træners valg			Crossfit - Gul rute	
6	2. påskedag Helvede i Nord		Crossfit - Gul rute		Skovsyre 10'er		Først til toppen
7	Intervaller	Ny 10'er		Ebberød Dam rundtur			
8					Crossfit - Arboretet	Løjesø rundt	Gl. 10'er
9	Gl. 10'er	Crossfit - Arboretet	Først til toppen	Høsterkøbturen			
10						Nijs-to-have	Crossfit - De små stier
11	Crossfit - Søllerød Kirkeskov		Søturen	Crossfit - Søllerød Kirkeskov	Store Stubbesø		
12		Intervaller				Crossfit - Dumpedalsturen	
13			Crossfit - Golfturen		Søturen		Ebberød Dam rundtur
14	Først til toppen	Kristi Himmelfart - træners valg		Intervaller			
15					Fødselsdagsløb	Store Stubbesø	Skovturen
16	Høsterkøbturen	Crossfit - De små stier	Intervaller	Gl. 10'er			
17						Torbens søtur	Crossfit - Golfturen
18	Crossfit - Golfturen		Testrute plus	Crossfit - De små stier	Kirstens Dumpedal		
19		Ebberød Dam rundtur				Crossfit - Ninas Bjergsafari	
20			Crossfit - Lørdagsguf		Testrute plus	WRRC Copenhagen 26*	Intervaller
21	Løjesø rundt	Skovsyre 10'er		Løjesø rundt			
22					Crossfit - Bjergruten	Kirstens Dumpedal	Søturen
23	Søturen	Crossfit - Bjergruten	Store Stubbesø	Ny 10'er			
24		Pinsedag				Høsterkøbturen	Crossfit - Bjergruten
25	Crossfit - Dumpedalsturen	2. pinsedag - træners valg	Torbens søtur	Crossfit - Golfturen	Ebberød Dam rundtur		Vintertid
26		Bakketons				(Fm) Crossfit - Søllerød Kirkeskov	(Fuldmåne)
27			Crossfit - Dumpedalsturen		Torsdagsguf		Løjesø rundt
28	Store Stubbesø	Skovturen		Bakketons	(Fuldmåne)		
29				(Fuldmåne)	Testløb - crossfit	Intervaller	Testrute plus
30	Nijs-to-have	Testløb - crossfit	(Fuldmåne) Intervaller	Skovturen			
31		(Fuldmåne)					Testløb - crossfit

*World Athletics Road Running Championships Copenhagen 26

Søndag

Træningslejr

Helligdag

Testløb - crossfit