

Træningsprogram vinter 2021-22

Dato	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marts
1				Nytårsdag - Sjælsø Rundt	Langedam	Ravnsnæsset
2	Crossfit - Dumpedalsturen	Storevang	Nonneturen			
3					Birkerød Sø	Bistrupuren
4	Rudegård stafet	Birkerød 10'er	Crossfit - Arboretet	Skovtur		
5					Crossfit - Arboretet	Crossfit - Torbens søtur
6	Testrute plus	Crossfit - Gammel 10'er		Sommerfugleturen		
7			Skovtur			
8	Crossfit - Høsterkøbturen			Crossfit - Dumpedalsturen	Storevang	Vandtårnsvej
9		Skovtur	Bistrupuren			
10					Birkerød 10'er	Birkerød Sø
11		Sommerfugleturen	Julestjerneløb	Langedam		
12	Løjesø rundt				Crossfit - Golfturen	Crossfit - Dumpedalsturen
13		Crossfit - Torbens søtur		Birkerød 10'er		
14	Testrute plus		Langedam			
15				Crossfit - Gul rute	Pandelampe	Testløb 5'er
16	190	Ebberød	Eskemoseskov		(Fuldmåne)	
17					Eskemoseskov	Pandelampe
18		Pandelampe	Crossfit - Torbens søtur	Pandelampe (Fuldmåne)		(Fuldmåne)
19	Pandelampe	(Fuldmåne)	(Fuldmåne)		Crossfit - Gammel 10'er	Crossfit - Bjergpoint
20	(Fuldmåne)	Testløb - crossfit (klubfest)		Bistrupuren		
21	Torsdagsguf		Pandelampe			
22				Crossfit - Torbens søtur	Ebberød	Langedam
23	Crossfit - Golfturen	Skovtur	Birkerød Sø			
24			Juleaftensdag - Julemandsløb		Sommerfugleturen	Birkerød 10'er
25		Birkerød Sø	1. juledag	Vandtårnsvej		
26	Intervaller		2. juledag		Crossfit - Ny 10'er	Testløb - crossfit
27		Crossfit - Lørdagsguf		Nonneturen		Furesøen Rundt, start kl. 9.00
28	Høsterkøbturen		Træners valg			Ebberød
29				Testløb - crossfit		
30	Crossfit - Bjergpoint	Ravnsnæsset	Træners valg			Eskemoseskov
31	Sommertid ender		Nytårsaftensdag - Nytårsløb			

Søndag

Helligdag

Testløb