

Træningsprogram vinter 2021-22 (udkast)

| Dato | Oktober | November | December | Januar | Februar | Marts |
|------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 | | | | Nytårsdag - Sjælsø Rundt | Langedam | Ravnsnæsset |
| 2 | Crossfit - Dumpedalsturen | Storevang | Nonneturen | | | |
| 3 | | | | | Birkerød Sø | Bistrupaturen |
| 4 | Rudegård stafet | Birkerød 10'er | Crossfit - Arboretet | Ravnsnæsset | | |
| 5 | | | | | Crossfit - Arboretet | Crossfit - Torbens søtur |
| 6 | Testrute plus | Crossfit - Gammel 10'er | | Sommerfugleturen | | |
| 7 | | | Storevang | | | |
| 8 | Crossfit - Høsterkøbturen | | | Crossfit - Dumpedalsturen | Storevang | Vandtårnsvej |
| 9 | | Langedam | Bistrupaturen | | | |
| 10 | | | | | Birkerød 10'er | Birkerød Sø |
| 11 | | Sommerfugleturen | Julestjerneløb | Langedam | | |
| 12 | Løjesø rundt | | | | Crossfit - Golfturnen | 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) | | Bistrupaturen | | |
| 21 | Torsdagsguf | | Pandelampe | | | |
| 22 | | | | Crossfit - Torbens søtur | Ebberød | Langedam |
| 23 | Crossfit - Golfturnen | Vandtårnsvej | 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 | | |
| 28 | Høsterkøbturen | | Træners valg | | | |
| 29 | | | | Testløb - crossfit | | Ebberød |
| 30 | Crossfit - Bjergpoint | Ravnsnæsset | Træners valg | | | |
| 31 | Sommertid ender | | Nytårsaftensdag - Nytårsløb | | | Eskemoseskov |
| | | Søndag | Helligdag | | Testløb | |