



# CKK B&U KALENDER

## VINTERSÆSON 2009/2010

OKTOBER 2009			NOVEMBER 2009			DECEMBER 2009		
1	Tor		1	Søn	MTB 9.30 (Karsten)	1	Tir	
2	Fre		2	Man	MTB mandagstræning begynder, 15.30 (Henrik)	2	Ons	Bane aflyst (iflg DBC)
3	Lør		3	Tir		3	Tor	
4	Søn		4	Ons	Bane 18.00	4	Fre	
5	Man		5	Tor		5	Lør	Spinning 12.15 (Peter)
6	Tir		6	Fre		6	Søn	MTB 9.30 (Sussie)
7	Ons		7	Lør	Spinning 12.15 (Peter) / Ekstra banetræning 17.00	7	Man	MTB 15.30 (Henrik)
8	Tor		8	Søn	MTB 9.30 (Peter) / Ekstra banetræning 9.00	8	Tir	
9	Fre		9	Man	MTB 15.30 (Henrik)	9	Ons	Bane 18.00
10	Lør		10	Tir		10	Tor	
11	Søn		11	Ons	Bane 18.00	11	Fre	
12	Man		12	Tor		12	Lør	Spinning 12.15 (Peter)
13	Tir		13	Fre		13	Søn	MTB 9.30 (Peter) / Slush Cup 9.00
14	Ons		14	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	14	Man	MTB 15.30 (Henrik)
15	Tor		15	Søn	Ingen træning. Duathlon løb i Teglstrup Hegn?	15	Tir	
16	Fre		16	Man	MTB 15.30 (Henrik)	16	Ons	Bane 18.00
17	Lør		17	Tir		17	Tor	
18	Søn		18	Ons	Bane 18.00	18	Fre	
19	Man		19	Tor		19	Lør	Spinning 12.15 (Peter)
20	Tir		20	Fre		20	Søn	MTB 9.30 (Karsten) + evt Juleafslutning
21	Ons		21	Lør	Spinning 12.15 (Peter) og herefter Hyttetur	21	Man	MTB 15.30 (?)
22	Tor		22	Søn	Hyttetur forsat	22	Tir	
23	Fre		23	Man	MTB 15.30 (Henrik)	23	Ons	
24	Lør	Landevej 9.00 (Peter)	24	Tir		24	Tor	Jul !
25	Søn	MTB 9.30 (Henrik)	25	Ons	Bane 18.00	25	Fre	
26	Man		26	Tor		26	Lør	Spinning 12.15 Aflyst
27	Tir	Landevej/konditest 16.00 (Peter)	27	Fre		27	Søn	MTB 9.30 (Karsten)
28	Ons	Bane begynder, 18.00	28	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	28	Man	
29	Tor	Landevej/konditest 16.00 (Peter)	29	Søn	Ingen MTB. Evt HIF kondiløb 10.00	29	Tir	
30	Fre		30	Man	MTB 15.30 (Henrik)	30	Ons	
31	Lør					31	Tor	Nytår !

JANUAR 2010			FEBRUAR 2010			MARTS 2010
1	Fre		1	Man	MTB 15.30 (Henrik)	<b>Forårssæsonen begynder! (ny plan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Landevejstræning</li> <li>▪ "CKK Udfordringen"</li> <li>▪ Licens-løb begynder</li> <li>▪ Sverigestur</li> <li>▪ Etc</li> </ul>
2	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	2	Tir		
3	Søn	Ingen træning. Slush Cup Teglstrup Hegn	3	Ons	Bane 18.00	
4	Man	MTB 15.30 (Henrik)	4	Tor		
5	Tir		5	Fre		
6	Ons	Bane 18.00	6	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	
7	Tor		7	Søn	MTB 9.30 (Peter) / Slush Cup Tisvilde 9.00	
8	Fre		8	Man	MTB 15.30 (Henrik)	
9	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	9	Tir		
10	Søn	MTB 9.30 (Karsten)	10	Ons	Bane 18.00	
11	Man	MTB 15.30 (Henrik)	11	Tor		
12	Tir		12	Fre		
13	Ons	Bane 18.00	13	Lør	Spinning 12.15	
14	Tor		14	Søn	MTB 9.30	
15	Fre		15	Man	MTB 15.30	
16	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	16	Tir		
17	Søn	MTB 9.30 (Peter) / Slush Cup DMK 9.00	17	Ons	Bane 18.00 (?)	
18	Man	MTB 15.30 (Henrik)	18	Tor		
19	Tir		19	Fre		
20	Ons	Bane 18.00	20	Lør	Spinning 12.15	
21	Tor		21	Søn	MTB 9.30	
22	Fre		22	Man	MTB 15.30 (Henrik)	
23	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	23	Tir		
24	Søn	MTB 9.30 (Karsten)	24	Ons	Bane 18.00	
25	Man	MTB 15.30 (Henrik)	25	Tor		
26	Tir		26	Fre		
27	Ons	Bane 18.00	27	Lør	Spinning 12.15 (Peter)	
28	Tor		28	Søn	MTB 9.30 (Karsten?) / Slush Cup Sorø 9.00	
29	Fre					
30	Lør	Spinning 12.15 (Peter)				
31	Søn	MTB 9.30 (Karsten)				

**Almindelig uge (husk at checke vinterplan for særlige aktiviteter mm!)**

<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
<p><b>MTB træning</b> <b>15.30-16.30</b></p> <p>Fra klubben</p> <p><i>Start 2. November</i></p>	<p><b>Banetræning</b> <b>18.00-21.30</b></p> <p>Ballerup Superarena</p> <p><i>NB: licens &amp; lånt banecykel nødvendig</i></p>	<p><b>Spinning</b> <b>12.30-14</b></p> <p>Foreverfit på Fredericiavej</p> <p><i>Start 7. november. Evt start med løbetræning/ landevejs-cykling enkelte gange</i></p>	<p><b>MTB træning</b> <b>9.30-11.00</b></p> <p>Fra klubben</p>