

November 2009

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
45							
46 A						7	8
47 B	9	10 - Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00. Jan G	11	12 - Spin v. Niels 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	13	14 Mtb.piger + ? Kl. 9.30 Sussie	15 Mtb alle 9.30 Cross-duathlon
48 B	16	17 - Spin v. Tine 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	18	19 Spin v. Peter 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G.	20	21 Mtb-piger + ? kl. 9.30 Finn	22 Mtb alle kl. 9.30 Finn
49 A	23	24 - Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	25	26 Spin v. Per 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	27	28 Mtb piger + ? kl. 9.30 Sussie	29 Mtb for alle 9.30 Kaj
50 B	30						

A Uge betyder lidt hård uge

B Uge betyder lidt blødere uge

December 2009

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
49 A		1 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	2	3 Spin v. Peter 18.45 - 20.15 landevej 17.00 Jan G	4	5 MTB. Piger + ? kl. 9.30 Sussie	6 MTB alle kl. 9.30
50 A	7	8 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	9	10 Spin v. Niels 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	11	12 MTB Piger + ? Kl. 9.30 Finn	13 MTB alle kl. 9.30 v. Finn
51 B	14	15 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	16	17 Spin v. Per 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	18	19 MTB piger + ? kl. 9.30 Finn	20 MTB alle kl. 9.30 v. Finn
52 A	21	22 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	23	24 Fælles rulletur For alle kl. 9.30 Landevej 9.30 ??	25 Fælles MTB -alle kl.- 9.30 v. Finn Landevej 9.30 ??	26 Fælles MTB - alle kl. 9.30 v. Finn	27 Fælles MTB -alle kl. 9.30 v. Finn
53 A-B	28	29 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	30	31 Spec. Fællestur MTB f. alle kl. 9.30 v. Finn Landevej 9.30 ??	GODT NYTÅR HUSK TRÆNING KL 13.01 f. ALLE v. finn		

A Uge betyder lidt hård uge
B Uge betyder lidt blødere uge

Januar 2010

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 53 A-B			Husk at det er tilladt med godmodig moppe hvis man IKKE er til træning på fredag	Alle der er til træning skrives op og kommer på hjemmesiden (-:)	GODT NYTÅR HUSK TRÆNING KL 13.01 f. ALLE v. finn	2 MTB piger + ?? kl. 9.30 Finn	3 MTB for alle kl. 9.30 finn Slusch Cup
1 B	4	5 Spin v Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	6	7 Spin v. Peter 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	8	9 (Finn på ski (-: MTB piger + ?? kl. 9.30 Sussie	10 MTB f. alle kl. 9.30 Niels
2 A	11	12 Spin v Tine 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	13	14 Spin v. Niels 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	15	16 Finn på vej hjem)-: MTB piger + ?? kl. 9.30 Sussie	17 MTB for alle kl 9.30 Kaj
3 A	18	19 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	20	21 Spin v. Per 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	22	23 MTB piger + ?? kl. 9.30 Finn	24 MTB f. alle 9.30 Finn
4 B	25	26 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	27	28 Spin v. Niels 18.45 - 20.15 Landevej 17.00 Jan G	29	30 MTB Piger + ?? kl. 9.30 Finn	31 MTB f. alle 9.30 Finn

A Uge betyder lidt hård uge
B Uge betyder lidt blødere uge

Februar 2010

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5 A	1	2 Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Tempo Landevej 17 - Jan G	3	4 Spin v. Peter 18.45 - 20.15 Landevej Jan G	5	6 MTB piger 9.30 Finn	7 MTB f. alle 9.30 Finn
6 A	8	9- Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Sejt tempo Landevej 17 - Jan G	10	11 Spin v. Niels 18.45 - 20.15 Landevej 17 - Jan G	12	13 Mtb piger 9.30 sussie (finn på ski :-)	14 MTB f. alle kl. 9.30 ????
7 B	15	16- Spin v. Tine 18.45 - 20.15 Landevej 17 - Jan G	17	18- spin v. Per 18.45 - 20.15 Landevej 17 Jan G	19	20 Mtb Piger 9.30 Sussie Børn spin 12.30	21 MTB f. alle 9.30 Måske v. Kaj
8 B	22	23-Spin v. Finn 18.45 - 20.15 Kører sejt på landevej 17 - Jan G	24	25- Spin v Niels 18.45 - 20.15 Landvej 17 - Jan G	26	27 -Mtb piger 9.30 Finn - fartleg Børn spin 12-30	28 Måske sidste MTB for. alle 9.30 Finn

A Uge betyder lidt hård uge

B Uge betyder lidt blødere uge

Marts 2010

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
9 A	1	2 Landevej kl. 17. Bakke -tempo v Finn	3	4 Landevej kl. 17 Hård tempo v. Niels	5	6 Pigerne kl. 9.30 Teknik v. Finn	7 Landevej 9.30 i klub. finn- evt. langtur
10 A	8	9 Landevej kl. 17 fra Tempo leg v Finn	10	11 Landevej kl 17 v. Niels fartleg	12	13 Pigerne kl. 9.30 Finn - teknik / tempo	14 Landevej 9.30 Finn -lidt langt m. bakker
11 B	15	16 Landevej kl. 17-Finn 2-3 timer tur	17	18 Landevej m. Jan G Let fartleg	19	20 kl. 9.30 Pigerne og finn (leger)	21 Landevej kl 9.30 Finn - 2-4 tim.
20 A	22	23 Landevej kl. 17 let fartleg v Finn	24	25 Landevej kl. 17 Let tur m. Peter	26 Træningslejr i Sverige	27 Træningslejr I sverige	28 Træningslejr i Sverige
21 B	29	30 Landevej kl. 17 let fartleg m. Finn	31				

A Uge betyder lidt hård uge
B Uge betyder lidt blødere uge