



Træningsplan

2021

Juli	August	September	Oktober	November	December
To 1 ☉	Sø 1	On 1	Fr 1	Ma 1 44	On 1
Fr 2	Ma 2 31	To 2 Ringtræning 19.00 - 20.00	Lø 2 ☼ 7:21 18:52	Ti 2	To 2
Lø 3 ☼ 4:35 22:08	Ti 3	Fr 3	Sø 3	On 3	Fr 3
Sø 4	On 4	Lø 4 ☼ 6:26 20:06	Ma 4 40	To 4 ●	Lø 4 ● ☼ 8:26 15:49
Ma 5 27	To 5	Sø 5	Ti 5	Fr 5	Sø 5
Ti 6	Fr 6	Ma 6 36	On 6 ●	Lø 6 ☼ 7:33 16:29	Ma 6 49
On 7	Lø 7 ☼ 5:31 21:15	Ti 7 ●	To 7 Ringtræning 19.00 - 20.00	Sø 7	Ti 7
To 8	Sø 8 ●	On 8	Fr 8	Ma 8 45	On 8
Fr 9	Ma 9 32	To 9 Ringtræning 19.00 - 20.00	Lø 9 ☼ 7:35 18:34	Ti 9	To 9
Lø 10 ● ☼ 4:43 22:02	Ti 10	Fr 10	Sø 10	On 10	Fr 10
Sø 11	On 11	Lø 11 ☼ 6:40 19:48	Ma 11 41	To 11 ☉	Lø 11 ☉ ☼ 8:36 15:45
Ma 12 28	To 12	Sø 12	Ti 12	Fr 12	Sø 12
Ti 13	Fr 13	Ma 13 ☉ 37	On 13 ☉	Lø 13 ☼ 7:48 16:15	Ma 13 50
On 14	Lø 14 ☼ 5:45 20:59	Ti 14	To 14 Ringtræning 19.00 - 20.00	Sø 14	Ti 14
To 15	Sø 15 ☉	On 15	Fr 15	Ma 15 46	On 15
Fr 16	Ma 16 33	To 16 Ringtræning 19.00 - 20.00	Lø 16 ☼ 7:49 18:16	Ti 16	To 16
Lø 17 ☉ ☼ 4:54 21:53	Ti 17	Fr 17	Sø 17	On 17	Fr 17
Sø 18	On 18	Lø 18 ☼ 6:53 19:29	Ma 18 42	To 18	Lø 18 ☼ 8:42 15:46
Ma 19 29	To 19 Ringtræning 19.00 - 20.00	Sø 19	Ti 19	Fr 19 ○	Sø 19 ○
Ti 20	Fr 20	Ma 20 38	On 20 ○	Lø 20 ☼ 8:02 16:04	Ma 20 51
On 21	Lø 21 ☼ 5:59 20:42	Ti 21 ○	To 21	Sø 21	Ti 21
To 22	Sø 22 ○	On 22	Fr 22	Ma 22 47	On 22
Fr 23	Ma 23 34	To 23 Ringtræning 19.00 - 20.00	Lø 23 ☼ 8:04 17:59	Ti 23	To 23
Lø 24 ○ ☼ 5:05 21:42	Ti 24	Fr 24	Sø 24	On 24	Fr 24
Sø 25	On 25	Lø 25 ☼ 7:07 19:11	Ma 25 43	To 25	Lø 25 Juledag ☼ 8:46 15:49
Ma 26 30	To 26 INGEN TRÆNING	Sø 26	Ti 26	Fr 26	Sø 26 2. juledag
Ti 27	Fr 27	Ma 27 39	On 27	Lø 27 ● ☼ 8:15 15:55	Ma 27 ● 52
On 28	Lø 28 ☼ 6:13 20:24	Ti 28	To 28 ☉	Sø 28	Ti 28
To 29	Sø 29	On 29 ☉	Fr 29	Ma 29 48	On 29
Fr 30	Ma 30 ● 35	To 30 Ringtræning 19.00 - 20.00	Lø 30 ☼ 8:18 17:43	Ti 30	To 30
Lø 31 ☉ ☼ 5:18 21:29	Ti 31		Sø 31 Sommertid slutter		Fr 31