Weeks	Week	Month	MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ	Senior	Fra	Til	Junior	Fra	Til	TRÆNINGSPLAN - OVERORDNET		VIGTIGT
	31	August	2	3	4	5	6	7	8							19	Generel - 2 styrke	**Opstart styrketræning - 17.30-19.00 / 16.00-17.30**
	32	August	9	10	11	12	13	14	15							18	Generel - 3 styrke	*Esben barsel*
	33	August	16	17	18	19	20	21	22	*Opstartsweekend, lørdag inviteres forældre på helstegt pattegris til Tilbagemelding 12 dage før (mandag d. 9/8)*						17	Generel - 3 styrke	*Esben barsel*
	34	August	23	24	25	26	27	28	29							16	Generel - 3 styrke	*Esben barsel*
	35	August/september	30	31	1	2	3	4	5	4H Meet	IM-konkurrence + holdkapper (Helsinge indsvøm 14.30)		4H Meet	IM-konkurrence + holdkapper (Helsinge indsvøm 14.30)		15	Deload	
	36	September	6	7	8	9	10	11	12	*Foto med SayOrange 7. og 8. september - 15.00-20.00. (foto til hjemmeside med rød t-shirt, og sjove billeder)*						14	Generel - 3 styrke	
	37	September	13	14	15	16	17	18	19							13	Generel - 3 styrke	
	38	September	20	21	22	23	24	25	26	GTI Cup			GTI Cup			12	Generel - 3 styrke	
	39	September/oktober	27	28	29	30	1	2	3							11	Generel - 3 styrke	
	40	Oktober	4	5	6	7	8	9	10	Østkortbane						10	Deload	
	41	Oktober	11	12	13	14	15	16	17							9	Stilarts Specifik - 2 styrke	
	42	Oktober	18	19	20	21	22	23	24	Træningslejr Vordingborg			Træningslejr Vordingborg			8	Stilarts Specifik - 2 styrke	
	43	Oktober	25	26	27	28	29	30	31							7	Stilarts Specifik - 2 styrke	
	44	November	1	2	3	4	5	6	7	DMJ kort			DMJ kort			6	Stilarts Specifik - 2 styrke	
	45	November	8	9	10	11	12	13	14	DMH			DMH			5	Deload	
	46	November	15	16	17	18	19	20	21				Mulighed for Køge Open			4	Race Specifik - 2 styrke	
	47	November	22	23	24	25	26	27	28							3	Race Specifik - 2 styrke	
	48	November/december	29	30	1	2	3	4	5	*4H Meet Forberedelse eller alternativ DMK. Mandag d. 29/11 eller 6/12*	Stort løbsprogram + holdkapper (Helsingør)		*4H Meet Forberedelse eller alternativ DMK. Mandag d. 29/11 eller 6/12*	Stort løbsprogram + holdkapper (Helsingør)		2	Race Specifik - 2 styrke	
	49	December	6	7	8	9	10	11	12							1	*Topning*	
	50	December	13	14	15	16	17	18	19	DMK			DMK			0	Toppning	**Frokost og aftensmad bestilt på Esbjerg Vandrehjem, overnatning OK**
	51	December	20	21	22	23	24	25	26								Ferie	