

Antal træninger pr. måned

		Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Total	
15 år	Bane	9	9	9	9	8	14	14	14	14	14	13	13	4	135
15 år	Sprint	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	35
15 år	Styrke	9	9	9	9	9	8	6	7	6	4	6	6	6	85
15 år	Kondi	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	20
														275	
		Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Total	
16 år	Bane	8	8	8	8	8	15	14	14	14	15	13	14	4	135
16 år	Sprint	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	40
16 år	Styrke	10	11	11	11	10	8	8	7	6	5	6	6	7	95
16 år	Kondi	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	25
														295	
		Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Total	
Junior 1	Bane	9	9	9	9	9	14	15	14	14	15	13	15	4	140
Junior 1	Sprint	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	2	40
Junior 1	Styrke	11	12	12	12	11	9	9	8	7	6	7	7	6	105
Junior 1	Kondi	5	5	4	4	4	2	2	1	1	1	1	1	3	30
														315	
		Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Total	
Junior 2	Bane	8	8	8	8	9	15	15	16	15	15	15	15	6	145
Junior 2	Sprint	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	2	45
Junior 2	Styrke	11	13	13	13	12	10	8	7	7	7	7	8	7	110
Junior 2	Kondi	4	5	5	5	4	2	2	2	1	1	1	1	2	30
														330	
		Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Total	
Elite	Bane	9	9	9	9	10	16	15	14	15	15	15	15	8	150
Elite	Sprint	5	5	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	3	50
Elite	Styrke	13	13	13	13	12	10	9	9	8	8	8	9	8	120
Elite	Kondi	5	5	5	5	5	3	2	2	1	1	1	2	3	35
														355	