

TRÆNINGSPLAN HLK

MÅNED: JULI

DATO 4-5 KM 5-6 KM 7-8 KM 8-9 km. BEMÆRKNINGER

Mandag 27 Gert Henrik Mogens

Onsdag 29 Jørgen Bodil

Lørdag 2

Søndag 3

Mandag 4 Gert Jørgen Frits

Onsdag 6 Jørgen Mogens

Lørdag 9

Søndag 10

Mandag 11 **SOMMERTRÆNING**

Onsdag 13 **SOMMERTRÆNING**

Lørdag 16

Søndag 17

Mandag 18 **SOMMERTRÆNING**

Onsdag 20 **SOMMERTRÆNING**

Lørdag 23

Søndag 24

Mandag 25 **INGEN TRÆNING**

Onsdag 27 **INGEN TRÆNING**