

TRÆNINGSPLAN HLK

MÅNED: JULI

DATO 4-5 KM. 5-6 KM. 7-8 KM. 9-10 km. BEMÆRKNINGER

Mandag 10 Gert/Lisbeth Jørgen Henrik

Onsdag 12 Gert/Lisbeth Jørgen Mogens

Lørdag 15

Søndag 16

Mandag 17 ? /Lisbeth ? Frits

Onsdag 19 Gert/Lisbeth Jørgen Bodil

Lørdag 22

Søndag 23

Mandag 24 **INGEN TRÆNING**

Onsdag 26 **INGEN TRÆNING**

Lørdag 29

Søndag 30

Mandag 31 Gert/Lisbeth Jørgen Henrik

Onsdag 2-8 Gert/Lisbeth Jørgen Bodil

Lørdag

Søndag

Mandag

Onsdag