

TRÆNINGSPPLAN HLK

MÅNED: JUNI

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

Mandag 5 Gert/Lisbeth Jørgen Henrik

Onsdag 7 Gert/Lisbeth Jørgen Mogens

Lørdag 10 **KLAUSIELØBET**

Søndag 11 **ÅRHUS CITY ½ MARATHON**

Mandag 12 Gert/Lisbeth Jørgen Mathias

Tirsdag 13 **MIDSOMMERLØB I SUNDS HUSK TILMELDING**

Onsdag 14 Gert/Lisbeth Jørgen Mogens

Lørdag 17

Søndag 18

Mandag 19 Gert/Lisbeth Kirsten Frits **COOPERTEST GRILL EFTER TRÆN.**

Onsdag 21 Gert/Lisbeth Jørgen Mogens

Lørdag 24

Søndag 25

Mandag 26 Gert/Lisbeth Jørgen Henrik

Onsdag 28 Gert/Lisbeth Jørgen Frits

Lørdag 1

Søndag 2

Mandag 3 Gert/Lisbeth Jørgen Kirsten Mogens

Onsdag 5 Gert/Lisbeth Jørgen Frits