

TRÆNINGSPLAN HLK

MÅNED: MAJ

Husk at vi starter kl. 18:00 fra den 9. maj.

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

Mandag 2	Gert	Jørgen K.	Jørgen P.	Frits	KLUBAFTEN
----------	------	-----------	-----------	-------	------------------

Onsdag 4		Bodil	Mogens		HEDELØB BRANDE
----------	--	-------	--------	--	-----------------------

Lørdag 7	KL. 10	12 KM.			
----------	---------------	---------------	--	--	--

Søndag 8					
----------	--	--	--	--	--

Mandag 9	Gert	Jørgen K.	Jørgen P.	Mathias	
----------	------	-----------	-----------	---------	--

Onsdag 11		Jørgen	Bodil		
-----------	--	--------	-------	--	--

Fredag 13	ST. BEDEDAG	KL. 10	12 KM.		
-----------	--------------------	---------------	---------------	--	--

Søndag 15					
-----------	--	--	--	--	--

Mandag 16	Gert	Jørgen		Henrik	TRÆNINGSTART KL. 18
-----------	------	--------	--	--------	----------------------------

Onsdag 18		Jørgen	Frits		TRÆNINGSTART KL. 18
-----------	--	--------	-------	--	----------------------------

Lørdag 21	KL. 10	14 KM.			
-----------	---------------	---------------	--	--	--

Søndag 22					
-----------	--	--	--	--	--

Mandag 23	Gert	Jørgen K.	Jørgen P.	Henrik	
-----------	------	-----------	-----------	--------	--

Onsdag 25		Jørgen	Mogens		
-----------	--	--------	--------	--	--

Torsdag 26	KR. HIMMELFARTSDAG	KL. 10	14 KM.		
------------	---------------------------	---------------	---------------	--	--

Søndag 29					
-----------	--	--	--	--	--

Mandag 30	Gert	Jørgen K.	Jørgen P.	Frits	KLUBAFTEN
-----------	------	-----------	-----------	-------	------------------

Onsdag 1 juni					
---------------	--	--	--	--	--