

# TRÆNINGSPLAN HLK

**MÅNED:** NOVEMBER

<b>DATO</b>	<b>4-5 KM</b>	<b>5-6 KM</b>	<b>7-8 KM</b>	<b>BEMÆRKNINGER</b>
Mandag 8	Gert	Jørgen	Mogens	
Onsdag 10		Jørgen	Jørgen P.	
Lørdag 13	<b>JULEFROKOST KL. 18</b>			
Søndag 14				
Mandag 15	Gert	Jørgen	Mathias	
Onsdag 17		Jørgen	Bodil	
Lørdag 20				
Søndag 21				
Mandag 22	Gert	Jørgen	Jess	
Onsdag 24		Jørgen	Mogens	
Lørdag 27				
Søndag 28				
Mandag 29	Gert	Jørgen	Henrik	<b>KLUBAFTEN</b>
Onsdag 1 dec.		Jørgen	Jan	
Lørdag				
Søndag				
Mandag				
Onsdag				