

TRÆNINGSPLAN HLK

MÅNED: OKTOBER

DATO	4-5 KM	5-6 KM	7-8 KM	BEMÆRKNINGER
Mandag 4	Gert	Bodil	Frits	COOPERTEST
Onsdag 6		Jørgen	Jørgen P.	
Lørdag 9				
Søndag 10				
Mandag 11	Gert	Jørgen	Mathias	
Onsdag 13		Jørgen	Jørgen P.	
Lørdag 16				
Søndag 17				
Mandag 18	Gert	Jørgen	Mogens	
Onsdag 20		Jørgen	Jørgen P.	
Lørdag 23				
Søndag 24				
Mandag 25	Gert	Jørgen	Henrik	KLUBAFTEN
Onsdag 27		Jørgen	Jørgen P.	
Lørdag 30				
Søndag 31		Vejle Ådal Løbet	5 – 10 – 21,1 km.	
Mandag 1 nov.	Gert	Jørgen	Jess	
Onsdag 3		Jørgen	Bodil	
Lørdag 6		Vestjysk ½ Marathon Mejdal	5,5 – 11 – 21,1 km.	