

# TRÆNINGSPLAN HLK

**MÅNED: SEPT.**

<b>DATO</b>	<b>3 KM</b>	<b>5 KM</b>	<b>7 KM</b>	<b>10 KM</b>	<b>BEMÆRKNINGER</b>
Mandag 9	Gert	Jørgen	Anna-Lise/Frits	Jan	
Onsdag 11	Jørgen	Lisbeth	Mogens		
Lørdag 14					
Søndag 15	<b>1/2 MARATHON I KØBENHAVN</b>				
Mandag 16	Gert	Jørgen B.	Jørgen K./Morten	Mogens	
Onsdag 18	Jørgen	Lisbeth	Bjarne		
Lørdag 21					
Søndag 22					
Mandag 23	Gert	Jørgen	Kirsten/Mogens	Jess	
Onsdag 25	Jørgen	Lisbeth	Jan		
Lørdag 28					
Søndag 29					
Mandag 30	Gert	Jørgen	Morten	Bjarne	<b>KLUBAFTEN TEK- NISK TRÆNING ANDERS B.</b>
Onsdag 2 okt.		Jørgen	Frits		
Lørdag					
Søndag					
Mandag					
Onsdag					