

TRÆNINGSPLAN HLK

MÅNED: APRIL

<u>DATO</u>	<u>3 KM</u>	<u>5 KM</u>	<u>7 KM</u>	<u>10 KM</u>	<u>BEMÆRKNINGER</u>
-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------------

Mandag 8	Jørgen	Lisbeth	Kirsten/Mogens	Jess	SÆSONSTART
----------	--------	---------	----------------	------	-------------------

Onsdag 10	Jørgen	Arne	Jan	Mogens	
-----------	--------	------	-----	--------	--

Lørdag 13

Søndag 14

Mandag 15	Jørgen	Lisbeth	Anna-Lise/Mogens	Frits	
-----------	--------	---------	------------------	-------	--

Onsdag 17	Jørgen	Lisbeth	Mogens		
-----------	--------	---------	--------	--	--

Lørdag 20

Søndag 21

Mandag 22	2. påskedag træning kl. 10				
-----------	-----------------------------------	--	--	--	--

Onsdag 24	Jørgen	Lisbeth	Bjarne		
-----------	--------	---------	--------	--	--

Lørdag 27

Søndag 28

Mandag 29	Gert	Lisbeth	Anna-Lise/Jørgen	Jess	KLUBAFTEN
-----------	------	---------	------------------	------	------------------

TEKNISK TRÆNING V/ANDERS BONDE

Onsdag 1-5	Jørgen	Lisbeth	Morten		
------------	--------	---------	--------	--	--

Lørdag 4

Søndag 5