

# TRÆNINGSPLAN HLK

## MÅNED: JANUAR

<u>DATO</u>	<u>4-5 KM</u>	<u>5-6 KM</u>	<u>7-8 KM</u>	<u>8-9 km.</u>	<u>BEMÆRKNINGER</u>
Mandag 9		Jørgen	Frits		
Onsdag 11		Jørgen	Mogens		
Lørdag 14					
Søndag 15					
Mandag 16		Jørgen	Bodil		
Onsdag 18		Jørgen	Mogens		
Lørdag 21					
Søndag 22					
Mandag 23		Kirsten	Mathias		
Onsdag 25		Kirsten	Frits		
Lørdag 28					
Søndag 29					
Mandag 30		Jørgen	Mogens	<b>KLUBAFTEN M. EVALUERING AF NYTÅRSLØBET</b>	
Onsdag 1 feb.		Jørgen	Bodil		
Lørdag					
Søndag					
Mandag					
Onsdag					