

# TRÆNINGSPLAN HLK

**MÅNED: MAJ**

<b>DATO</b>	<b>4-5 KM</b>	<b>7 KM</b>	<b>9-10 km.</b>	<b>BEMÆRKNINGER</b>
Mandag 1	Gert/Lisbeth	Kirsten	Mathias	
Onsdag 3	Gert/Lisbeth	Mogens		<b>Hedeløb i Brande kl. 18.30</b>
Lørdag 6				
Søndag 7				
Mandag 8	Gert/Lisbeth	Henrik	Frits	
Onsdag 10	Gert/Lisbeth	Kirsten	Mogens	
Lørdag 13				
Søndag 14	<b>COPENHAGEN MARATHON</b>			
Mandag 15	Gert/Lisbeth	Henrik	Mathias	
Onsdag 17	Gert/Lisbeth	Mogens		
Lørdag 20				
Søndag 21				
Mandag 22	Gert/Lisbeth	Kirsten	Mogens	<b>KLUBAFTEN</b>
Onsdag 24	Gert/Lisbeth	Henrik	Frits	
Lørdag 27				
Søndag 28	<b>1. PINSEDAG</b>	<b>KLARGØRING ROYAL RUN</b>		
Mandag 29	<b>2. PINSEDAG</b>	<b>ROYAL RUN</b>	<b>INGEN TRÆNING</b>	
Onsdag 31	Gert/Lisbeth	Kirsten	Frits	