

TRÆNINGSPLAN HLK

MÅNED: MARTS

<u>DATO</u>	<u>3 KM</u>	<u>5 KM</u>	<u>7 KM</u>	<u>9-10 km.</u>	<u>BEMÆRKNINGER</u>
Mandag 6	Gert	Jørgen	Frits	Henrik	OPSTART ROYAL RUN FORTRÆNING
Onsdag 8	Gert	Jørgen	Kirsten	Mogens	
Lørdag 11					
Søndag 12					
Mandag 13	Gert	Jørgen	Bodil	Frits	
Onsdag 15	Gert	Jørgen	Mogens	Henrik	
Lørdag 18					
Søndag 19					
Mandag 20	Gert	Jørgen	Kirsten	Mathias	
Onsdag 22	Gert	Jørgen	Bodil		
Lørdag 25					
Søndag 26					
Mandag 27	Gert	Jørgen	Kirsten	Mogens	
Onsdag 29	Gert	Jørgen	Bodil		GENERALFORSAMLING KL. 19.30
Lørdag					
Søndag					
Mandag					
Onsdag					