

# TRÆNINGSPLAN HLK

## MÅNED: NOVEMBER

<u>DATO</u>	<u>5 KM</u>	<u>7 KM</u>	<u>10 KM</u>	<u>BEMÆRKNINGER</u>
Mandag 2	Gert	Kirsten/Jørgen		
Onsdag 4	Jørgen	Frits		
Lørdag 7	<b>KL. 10</b>	<b>10 KM.</b>		
Søndag 8				
Mandag 9	Gert	Bodil/Jørgen		
Onsdag 11	Arne	Jørgen		
Lørdag 14	<b>KL. 10</b>	<b>10 KM.</b>		
Søndag 15				
Mandag 16	Gert	Jørgen/ Jess		
Onsdag 18	Jørgen	Frits		
Lørdag 21	<b>KL. 10</b>	<b>10 KM.</b>		
Søndag 22				
Mandag 23	Gert	Bodil/Jørgen		
Onsdag 25	Jørgen B.	Jørgen		
Lørdag 28	<b>KL. 10</b>	<b>10 KM.</b>		
Søndag 29				
Mandag 30	Gert	Kirsten/Jørgen	<b>(MÅSKE) KLUBAFTEN</b>	
Onsdag 2	Jørgen	Jess		