

# TRÆNINGSPPLAN HLK

## MÅNED: NOVEMBER

**DATO      4-5 KM      5-6 KM      7-8 KM      8-9 km.      BEMÆRKNINGER**

Mandag 31                              Jørgen                      Bodil

Onsdag 2                              Jørgen                      Mogens

Lørdag 5                      **LØB I MEJDAL    5 – 11 – 21 KM**

Søndag 6

Mandag 7                              Jørgen                      Bodil

Onsdag 9                              Jørgen                      Frits

Lørdag 12                      **JULEFROKOST KL. 18**

Søndag 13

Mandag 14                              Jørgen                      Frits

Onsdag 16                              Jørgen                      Mogens

Lørdag 19

Søndag 20

Mandag 21                              Jørgen                      Mathias

Onsdag 23                              Jørgen                      Frits

Lørdag 26

Søndag 27

Mandag 28                              Jørgen                      Bodil                      **KLUBAFTEN**

Onsdag 30                              Jørgen                      Mogens

Lørdag