

# TRÆNINGSPLAN HLK

**MÅNED:** AUGUST

<b>DATO</b>	<b>3 KM</b>	<b>5 KM</b>	<b>7 KM</b>	<b>10 KM</b>	<b>BEMÆRKNINGER</b>
Mandag 12	Gert	Jørgen	Frits	Jan	
Onsdag 14	Jørgen	Lisbeth	Mogens		
Torsdag 15	<b>STAFET SNEJBJERG</b>				
Lørdag 17					
Søndag 18					
Mandag 19	Gert	Jørgen	Anna-Lise/Jørgen P.	Mogens	
Onsdag 21		Jørgen	Bjarne		
Torsdag 22	<b>ALMIND SØ STAFET</b>				
Lørdag 24	<b>STAFET FOR LIVET</b>				
Søndag 25					
Mandag 26	Gert	Jørgen	Kirsten/Mogens	Jess	<b>KLUBAFTEN</b>
Onsdag 28	Jørgen	Lisbeth	Jan		
Lørdag 31					
Søndag 1 sept					
Mandag 2	Gert	Lisbeth	Jørgen	Bjarne	
Onsdag 4		Jørgen	Frits		
Lørdag					
Søndag					
Mandag					
Onsdag					