

# TRÆNINGSPPLAN HLK

## MÅNED: FEBRUAR

<u>DATO</u>	<u>4-5 KM.</u>	<u>5-6 KM.</u>	<u>7-8 KM.</u>	<u>9-10 km.</u>	<u>BEMÆRKNINGER</u>
Mandag 5		Jørgen	Mathias		
Onsdag 7		Jørgen	Mogens		
Lørdag 10					
Søndag 11					
Mandag 12		Jørgen	Henrik		
Onsdag 14		Jørgen	Henrik		
Lørdag 17					
Søndag 18					
Mandag 19		Jørgen	Henrik		
Onsdag 21		Jørgen	Mogens		
Lørdag 24	<b>FÆLLESTRÆNING I SUNDS KL. 10</b>				
Søndag 25					
Mandag 26		Jørgen	Frits	<b>KLUBAFTEN</b>	
Onsdag 28		Jørgen	Mogens		
Lørdag					
Søndag					
Mandag					
Onsdag					