

TRÆNINGSPLAN HLK

MÅNED: OKTOBER

DATO	4-5 KM.	5-6 KM.	7-8 KM.	9-10 km.	BEMÆRKNINGER
------	---------	---------	---------	----------	--------------

Mandag 2		Jørgen	Kirsten	Frits	
----------	--	--------	---------	-------	--

Onsdag 4		Jørgen	Mogens		
----------	--	--------	--------	--	--

Lørdag 7	KL. 10	10 KM.			
----------	---------------	---------------	--	--	--

Søndag 8					
----------	--	--	--	--	--

Mandag 9		Jørgen	Henrik		
----------	--	--------	--------	--	--

Onsdag 11		Jørgen	Mogens		
-----------	--	--------	--------	--	--

Lørdag 14	KL. 10	12 KM.			
-----------	---------------	---------------	--	--	--

Søndag 15					
-----------	--	--	--	--	--

Mandag 16		Jørgen K.	Kirsten	Mathias	
-----------	--	-----------	---------	---------	--

Onsdag 18		Jørgen	Frits		
-----------	--	--------	-------	--	--

Lørdag 21	KL. 10	14 KM.			
-----------	---------------	---------------	--	--	--

Søndag 22					
-----------	--	--	--	--	--

Mandag 23		Jørgen	Henrik		
-----------	--	--------	--------	--	--

Onsdag 25		Jørgen	Mogens		
-----------	--	--------	--------	--	--

Lørdag 28	KL. 10	10 KM.			
-----------	---------------	---------------	--	--	--

Søndag 29					
-----------	--	--	--	--	--

Mandag 30		Jørgen	Kirsten	Frits	Klubaften
-----------	--	--------	---------	-------	------------------

Onsdag 1 nov		Jørgen	Mogens		
--------------	--	--------	--------	--	--