



Trening uke 50

	1	1,7 km		
▷				
1	36	⊖		⊙
2	33	→ ∇		
3	45	↗	↘	
4	32	∇		
5	31	∇		
6	42	↖ ∇		
7	41	○		
8	31	∇		
⊙		120 m		⊙