



**Trening uke 50**

	2	1,9 km		
▷				
1	32	∇		
2	33	→ ∇		
3	37	⊖		
4	40	∕	∕	
5	45	∕	∕	
6	38	⊖		∕
7	43	∕	∕	
8	31	∇		
⊙		120 m		⊙