



Trening uke 17

lang		2,2 km		
▷				
1	34	▲		
2	33	▲		
3	42	● ●		≡
4	41	○		
5	40	●		
6	39	▲		
7	38	≡		⊥
8	37	○		
9	31	○		
10	36	▲		
○		70 m		○