



Trening uke 12

Påskejakt		1,6 km			
▷					
1	45	—			
2	37	■			
3	35	◇			└
4	38	■			○
5	39	■			
6	101	■			┐
7	52	∨			
8	31	—		×	
9	33	—			
10	34	—		∕	
11	47	○			
12	137	∨			
13	141	—		∕	
14	32	∨			