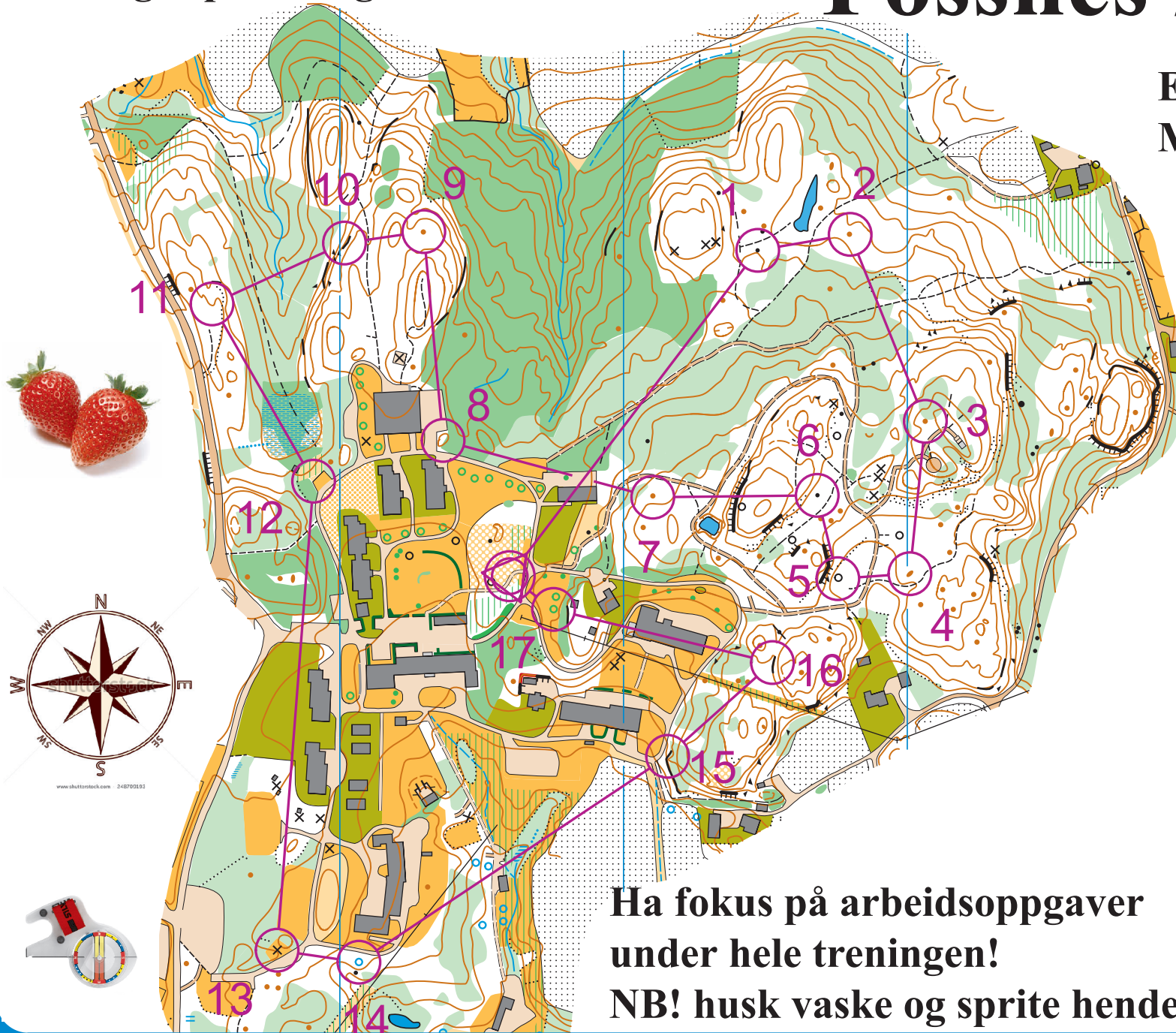


Treningsløp torsdag 27 mai 2020.

Fossnes / Valberg

Ekvidistanse 2.5 m

Målestokk 1:4000



Treningsløp 28 mai 2020

	B/C	2,4 km	
1	32	▲	○
2	50	•	○
3	35	•	○
4	51	•	○
5	38	○	○
6	31	▲	○
7	48	•	○
8	49	○	
9	40	•	○
10	44	≡	⌋
11	43	∩	
12	52	◇	○
13	46	×	○
14	47	∇	○
15	53	↑	⌋
16	39	≡	⌋
17	54	△	○
		40 m	

Ha fokus på arbeidsoppgaver under hele treningen!
NB! husk vaske og sprite hender.