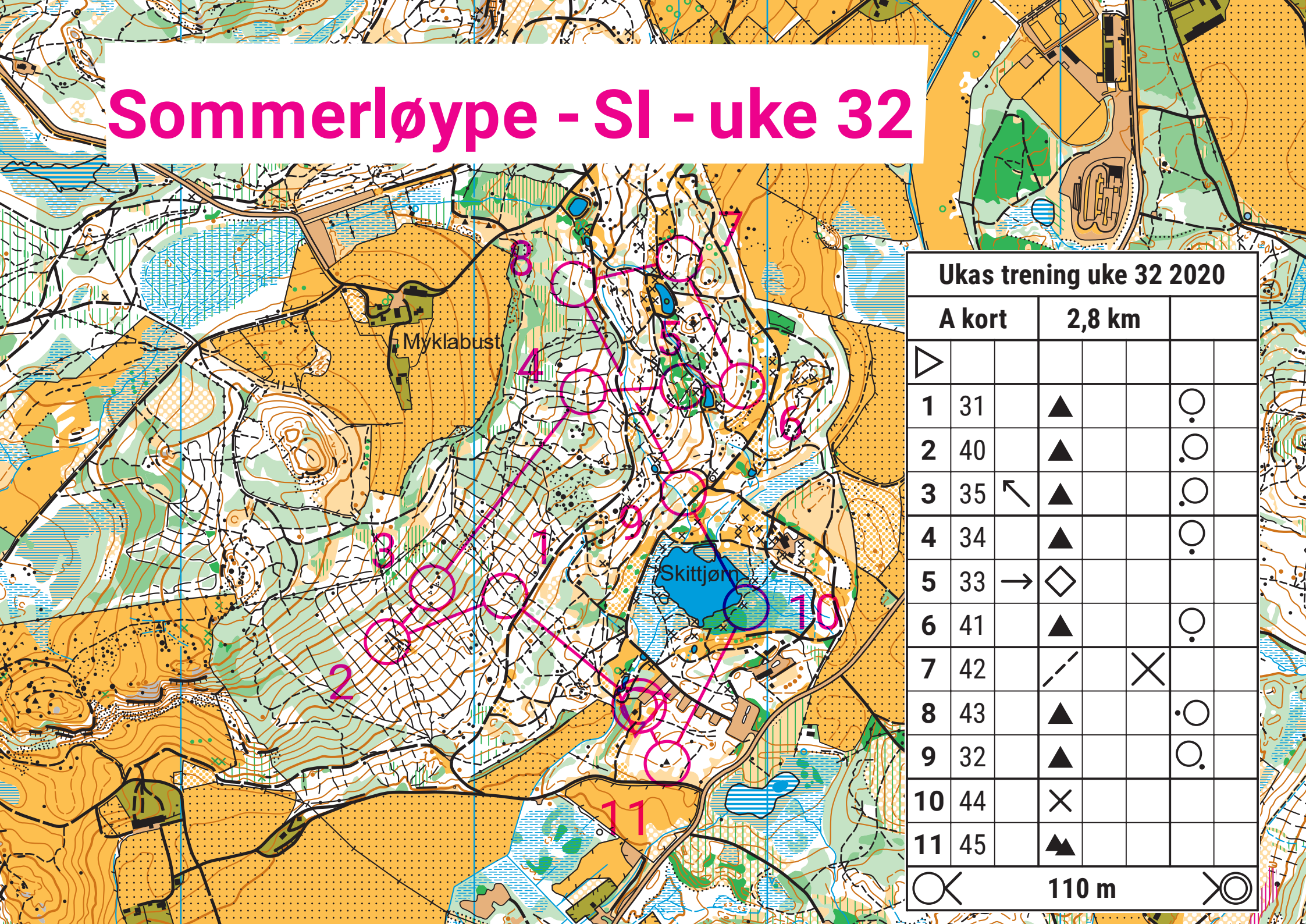
Sommerløype - SI - uke 32



Ukas trening uke 32 2020							
A kort			2,8 km				
▷							
1	31		▲			○	
2	40		▲			○	
3	35	↖	▲			○	
4	34		▲			○	
5	33	→	◇				
6	41		▲			○	
7	42		⁄		✕		
8	43		▲			○	
9	32		▲			○	
10	44		✕				
11	45		▲▲				
✕			110 m				◎