

træningsløb jan 11 2022

Bane 2		3.2 km		
▷				
1	32	◇		└┐
2	33	■		└┐
3	31	↗	↑	
4	34	↘	<	
5	35	◇		└┐
6	40	◇		└┐
7	36	↑		
○ <		600 m		> ○

1:5.000

