



Träning V41					
Tempoväxling		3,5 km			
▽					
1	104	E			
2	106	C			
3	107	•			O-O
4	105	↙ ▲			O-O
5	31	→ ▲			
6	100	O O			
7	32	2000 2000	Y		
8	101	▲			O
9	33	↙ E			
10	102	U			O
11	103	E			
		370 m			