

Treningsløp uke 37									
B-nivå		3,6 km							
▷									
1	40	≡			○				
2	39	•			ñ				
3	37	▲			•○				
4	35	▲			○				
5	49	◇							
6	41	•			ñ				
7	43	≡			⌞				
8	52	•			○				
9	44	≡			⌞				
10	50	≡			ñ				
11	34	≡			⌞				
12	33	•			○				
13	32	∨			○				
14	53	≡			⌞				
15	31	•			○				
16	51	⌞⌞⌞							
		110 m							

