



Namn:

SOMMAR PROGRAM

Varje pass skall vara minst 3km:s löpning gärna

V26. Tid

Längd

Känsla

Pass 1

Pass 2

Pass 3

V27. Tid

Längd

Känsla

Pass 1

Pass 2

Pass 3

V28. Tid

Längd

Känsla

Pass 1

Pass 2

Pass 3

V29. Tid

Längd

Känsla

Pass 1

Pass 2

Pass 3

V30.

Längd

Känsla

Pass 1

Pass 2

Pass 3