



Klubbträning 260923				
1:7500		4,4 km		
▷		⊙		
1	31	⊗		⊙
2	32	⊗		⊥
3	33	◇		
4	34	≡		⊙
5	35	•		⊙

6	36	▲		•○
7	37	•		LO
8	38	≡		
9	39	•		OL
10	40	≡		⊙
11	41	○		LO
12	42	•		LO
⊗		100 m		
		⊗		

