

Tirsdagstrening uke 33-2021



orientering

1:7500

5 m

0-intervall						
B-C		2,2 km				
▷						
1	38	≡				└
2	37	▲				
3	34	▲				
4	32	→ ≡				└
5	41	≡≡				○
6	28	≡≡				○
7	30	○				
○X		110 m		X○		

