



**Treningsløp uke 19  
Brunes  
12.05.2021**

Middels		5,5 km			
▷					
1	40	∇			
2	41	●			
3	42	⊥			
4	43	≡			
5	44	∇			
6	45	∇			
7	46	□			
8	32	○			
9	47	■			

○ --- 110 m ---> ⊙