

JUL träning 23/24				
A		5,3 km		
▷		↗	Y	
1	31	∩		
2	45	○ ○	≡	
3	33	∩		
4	34	↗	<	
5	50	≡		⊥
6	36	▲		○ _L
7	37	↙	≡	⊥
8	38	•		○ _L
9	39	≡		○
10	40	↓	≡	⊥
11	41	•		○ _L
12	42	≡		⊥
13	43	○		○ _L
14	44		≡	⊥
15	46	↙	≡	⊥
16	47	▲		○
17	48	•		○ _L
18	49	∩		
		60 m		

JUL träning 23/24				
B		4,3 km		
▷		↗	Y	
1	31	∩		
2	48	•		○ _L
3	33	∩		
4	47	▲		○
5	46	↙	≡	⊥
6	34	↗	<	
7	50	≡		⊥
8	36	▲		○
9	45	○ ○	≡	
10	38	•		○ _L
11	39	≡		○
12	40	↓	≡	⊥
13	41	•		○ _L
14	42	≡		⊥
15	43	○		○ _L
16	49	∩		
		60 m		

JUL träning 23/24				
C		3,4 km		
▷		↗	Y	
1	37	↙	≡	⊥
2	44		≡	⊥
3	32	←	≡	⊥
4	48	•		○ _L
5	33	∩		
6	47	▲		○
7	34	↗	<	
8	50	≡		⊥
9	36	▲		○
10	31	∩		
11	43	○		○ _L
12	51	▲		○
13	39	≡		○
14	38	•		○ _L
15	49	∩		
		60 m		

JUL träning 23/24				
D		2,6 km		
▷		↗	Y	
1	31	∩		
2	44		≡	⊥
3	33	∩		
4	47	▲		○
5	46	↙	≡	⊥
6	34	↗	<	
7	48	•		○ _L
8	51	▲		○
9	38	•		○ _L
10	43	○		○ _L
11	49	∩		
		60 m		

JUL träning 23/24				
E		1,6 km		
▷		↗	Y	
1	37	↙	≡	⊥
2	48	•		○ _L
3	42	≡		⊥
4	51	▲		○
5	39	≡		○
6	38	•		○ _L
7	43	○		○ _L
8	49	∩		
		60 m		

Jul Träning 23-24				
F extra		4,6 km		
▷		↗	Y	
1	52	≡		○
2	44	≡		
3	54	•		○ _L
4	34	↗	<	
5	55	∩		
6	56	≡		⊥
7	57	∩	~	
8	36	▲		○
9	58	○		
10	59	▲		○
11	60	≡		⊥
12	61	○		
13	62	▲		○
14	41	•		○ _L
15	63	≡		
16	64	≡		⊥
17	65	∩	~	
18	49	∩		
		60 m		

