

Trening 18. august 2020									
O-intervaller		4,4 km							
▷		↗	↘	↙					
1	31	↗	○						
2	32	→	○						
3	33		○						
○ — 160 m — → △									
▷		○							
4	34	○							
5	35	○							
6	36	×							
7	37	↗	✓						
○ — 120 m — → △									
▷		↗	↘	↙					
8	38	→	✓						
9	39	○							
10	40	↑	✓						
11	41		✓						
○ — 160 m — → △									
▷		○		○					
12	42	○							
13	43	↑	✓						
14	44	✓							
15	45	✓							
○ — 130 m — → △									
▷		↗	×						
16	46	✓							
17	47	✓							
18	48	↑	✓						
19	49	↗	✓						
○ — 130 m — → ○									

