

Tisdagsträning 2021-05-25			
Gul		3.1 km	
▷			
1	31		
2	32		
3	33		
4	34	←	
5	35		
6	36		
7	37		
8	38		
9	40		
10	43		
11	42		
12	41		
13	44		

90 m

Tisdagsträning 2021-05-25			
Lång del 1		4.3 km	
▷			
1	31		
2	32		
3	33		
4	34	←	
5	36		
6	35		
7	47		
8	37		
9	38		
10	39		
11	40		
12	43		
13	42		
14	41		
15	45		
16	46		
17	44		

90 m

Tisdagsträning 2021-05-25			
Lång del 2		2.3 km	
▷			
1	36		
2	32		
3	34	←	
4	45		
5	40		
6	44		

90 m

Tisdagsträning 2021-05-25			
Mellan		4.3 km	
▷			
1	31		
2	32		
3	33		
4	34	←	
5	36		
6	35		
7	47		
8	37		
9	38		
10	39		
11	40		
12	43		
13	42		
14	41		
15	45		
16	46		
17	44		

90 m