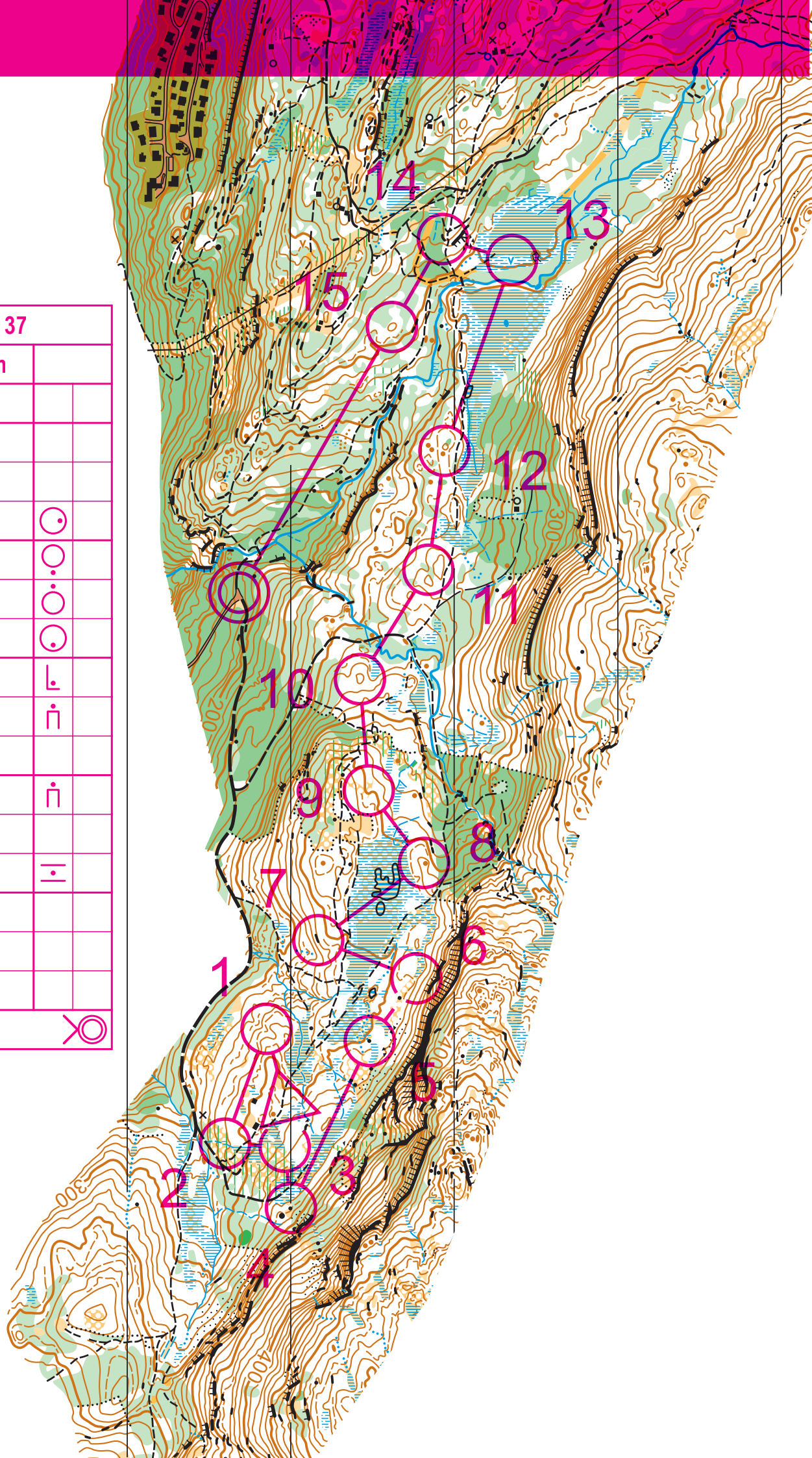


Trening uke 37									
A		3.0 km							
▷									
1	33		∩						
2	39		≡						
3	41		≡					⊙	
4	31		▲					⊙	
5	36		▲					⊙	
6	32		≡					⊙	
7	37		≡					⊥	
8	34		•					⊥	
9	38		∩						
10	35		○					⊥	
11	42		∩						
12	43		•	○				≡	
13	44		≡						
14	45		≡						
15	46		○						
⊙		470 m			⊙				



Trening uke 37									
C		2.4 km							
▶									
1	41		≡			○			
2	31		▲			○			
3	36		▲			○			
4	32		≡			○			
5	34		●			⋈			
6	42		∩						
7	43		●	○		≡			
8	44		∩						
9	45		≡						
○	620 m								○

