træning 8-12-2020

kort	2.4 km
▷	
1	210
2	199
3	201
4	202
5	212
6	206
7	205
8	197
9	209
	90 m

www.condes.net 10.1.6 OK Roskilde
træning 8-12-2020.wcd

træning 8-12-2020

mini-OKR	1.9 km
▷	
1	209
2	216
3	208 ↘
4	202
5	211
6	217
7	218
8	219
	225 m

www.condes.net 10.1.6 OK Roskilde
træning 8-12-2020.wcd

træning 8-12-2020

lang	4.5 km
▷	
1	197
2	199
3	198
4	200
5	201
6	202
7	203 ↓
8	204
9	205
10	206
11	207
12	208 ↘
13	209
	90 m

www.condes.net 10.1.6 OK Roskilde
træning 8-12-2020.wcd

træning 8-12-2020

mellem	3.3 km
▷	
1	213
2	199
3	201
4	202
5	203 ↓
6	204
7	205
8	206
9	207
10	210
11	209
	90 m

www.condes.net 10.1.6 OK Roskilde
træning 8-12-2020.wcd

træning 8-12-2020

mellemsvær	2.9 km
▷	
1	206
2	207
3	211
4	202
5	214
6	215
7	198
8	200
9	197
10	209
	90 m

www.condes.net 10.1.6 OK Roskilde
træning 8-12-2020.wcd