



Træning Uge 7				
Bane 1	2,4 km			
▷		↘	↘	×
1	50	↘	↘	×
2	45	↘	↘	×
3	38	↘	↘	✓
4	35	↖	↘	✓
5	34	↘	↘	✓
6	37	↘	↘	✓
7	41	↓	↘	✓
8	48	↘	↘	×
9	50	↘	↘	×

○ < 225 m > ⊙

**PARKERING: 55.987, 12.277**

**BANELÆGGER: MALTHER POULSEN**

**FIF TRÆNING | UGE 7**