

Corona-selvtræning Gødding Skov, uge 25												
Svær ekstralang A		9.8 km										
▷												
1	31	↖	↗	↘	↙							
2	33		↗					↖				
3	34	←	⊗					↘				
4	35		⊙					^				
5	36		⊗					⊥				
6	37		↘					↘				
7	38		↗	↘	↙							
8	39		○					⊥				
9	41		⊙									
10	40	↖	⊗					○				
11	43		⊥									
12	72		○					⊥				
13	44	↗	∧									
14	46		∧	—								
15	48		⊙					⊥				
16	32		⊙					⊥				
17	49		∧									
18	50		↗					↘				
19	51	↑	↘					<				
20	60		∨									
21	61		⊗					○				
22	62	↑	∧									
23	63		↗	⊗	×							
24	53		⊥					○				
25	55	↘	⊗					⊥				
26	56		○	—				⊥				
		○<	140 m				>○					

www.condes.net 10.1.0 OK GORM
Coronatræning Gødding, uge 25, v4

Corona-selvtræning Gødding Skov, uge 25												
Svær ekstralang B			9.6 km									
▷												
1	64		↗	↘	↙							
2	37		↘					↘				
3	36		⊗					⊥				
4	35		⊙					^				
5	34	←	⊗					↘				
6	33		↗					↗				
7	62	↑	∧									
8	61		⊗					○				
9	60		∨									
10	55	↘	⊗					⊥				
11	53		⊥					○				
12	67		⊙					⊥				
13	74		↗	⊗	×							
14	69		○					⊥				
15	49		∧									
16	32		⊙					⊥				
17	70		⊗					⊥				
18	46		∧	—								
19	44	↗	∧									
20	72		○					⊥				
21	43		⊥									
22	40	↗	⊗					○				
23	42		⊥					○				
○<		100 m				>○						

www.condes.net 10.1.0 OK GORM
Coronatræning Gødding, uge 25, v4

Corona-selvtræning Gødding Skov, uge 25												
Svær lang A			7.4 km									
▷												
1	31	↖	↗	↘								
2	33		↗					↗				
3	34	←	⊗					↘				
4	35		⊙					^				
5	36		⊗					⊥				
6	37		↘					↘				
7	38		↗	↘								
8	39		○					⊥				
9	75		∪									
10	32		⊙					⊥				
11	49		∩									
12	50		↗					↘				
13	51	↑	↘					<				
14	60		∨									
15	61		⊗					○				
16	62	↑	∩									
17	63		↗	⊗	×							
18	53		⊥					○				
19	55	↘	⊗					⊥				
20	56		○	—				⊥				
○<		140 m				>○						

www.condes.net 10.1.0 OK GORM
Coronatræning Gødding, uge 25, v4

Corona-selvtræning Gødding Skov, uge 25												
Svær lang B			7.4 km									
▷												
1	64		↗	↘	↙							
2	37		↘					↘				
3	36		⊗					⊥				
4	35		⊙					^				
5	34	←	⊗					↘				
6	33		↗					↗				
7	62	↑	∧									
8	61		⊗					○				
9	60		∨									
10	74		↗	⊗	×							
11	69		○					⊥				
12	49		∧									
13	32		⊙					⊥				
14	70		⊗					⊥				
15	46		∧	—								
16	44	↗	∧									
17	72		○					⊥				
18	43		⊥									
19	40	↙	⊗					○				
20	42		⊥					○				
○<		100 m			>○							

www.condes.net 10.1.0 OK GORM
Coronatræning Gødding, uge 25, v4