

3.5.2011

---

2x3x60m P=2min, SP=15min, I=90-95 %

3x3x60m P=2min, SP=15min, I=95-95 %

2x3x60m P=2min, SP=15min, I=90-95 %

3x3x60m P=2min, SP=15min, I=90-95 %

4x3x60m P=2min, SP=15min, I=90-95 %

2x3x60m P=2min, SP=15min, I=90-95 %

3x4x60m P=2min, SP=15min, I=90-95 %

1x3x40m P=1:30min, SP=10min, I=95-98 %

1x3x30m med retningsforandringer, I=100 %, P=3min

2x3x40m P=1:30min, SP=10min, I=95-98 %

2x3x30m med retningsforandringer, I=100%, P=3min, SP=10min

1x3x40m P=1:30min, SP=10min, I=95-98 %

1x3x30m med retningsforandringer, I=100%, P=3min, SP=10min

2x3x40m P=1:30min, SP=10min, I=95-98 %

3x4x30m med retningsforandringer, I=100%, P=3min, SP=10min

1x3x30m P=2min, SP=12min, I=100 %

1x3x20m med retningsforandringer, I=100 %, P=3min

2x3x30m P=1:30min, SP=10min, I=100%

3x3x20m med retningsforandringer, I=100 %, P=3min, SP=10min

1x3x30m P=1:30min, SP=10min, I=100 %

1x3x20m med retningsforandringer, I=100 %, P=3min, SP=10min