

Vidar Motion - Hold A: Mål 7 km uden pause

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført		
44		4		4			4	12			
45		4		4			4	12			
46		5		4			4	13			
47		5		4			5	14			
48		5		5			5	15			
49		5		5			5	15			
50		6		5			5	16			
51		6		5			6	17			
52		7		5			6	18			

Læg let interval- eller bakketræning ind.