

## Vidar Motion - Hold B: Mål 8 km uden pause

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført		
44		5		5			5	15			
45		5		5			5	15			
46		6		5			5	16			
47		6		5			6	17			
48		6		6			6	18			
49		6		6			6	18			
50		7		6			6	19			
51		7		6			7	20			
52		8		6			7	21			

Læg let interval- eller bakketræning ind.