



Kuukauden_treeni_02-2017

Treeni 1		4,2 km			
▷					
1	31	●			
2	32	●			
3	33	∩			
4	34	≡			
5	35	≡			
6	36	●			
7	37	∩		<	
8	38	○	✱		
9	39	▲			
10	40	≡			
11	41	▲			

○ < 150 m > ⊙

www.cordes.net 9.4.3 Rastivarsi
Tynnyrmäki_treeni.wcd