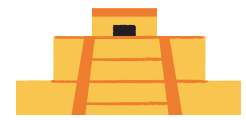





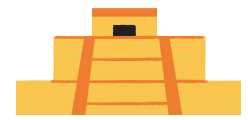







Notér, antal gange du rejser dig per runde



	1. runde (25 sek.)		2. runde (30 sek.)		3. runde (35 sek.)		4. runde (30 sek.)		5. runde (25 sek.)			
.....dag		Pause 35 sek.		Pause 30 sek.		Pause 25 sek.		Pause 30 sek.		Pause 35 sek.		
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												

Notér, antal gange du rejser dig per runde



	1. runde (25 sek.)		2. runde (30 sek.)		3. runde (35 sek.)		4. runde (30 sek.)		5. runde (25 sek.)			
.....dag		Pause 35 sek.		Pause 30 sek.		Pause 25 sek.		Pause 30 sek.		Pause 35 sek.		
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												
.....dag												