


# LAUF – CONCONI – TEST

(Pacing-Tabelle, Protokoll & manuelle Datenerfassung)

Datum Uhrzeit	Name	Vorname	Geb.- Datum	Gewicht	Testort

**Vor Testbeginn wird ein Aufwärmen von mind. 10 Min. mit kurzen Steigerungsläufen empfohlen!**

 conconi.ch einfach mehr leisten	Abschnitt Zeiten <b>LAP</b> in Sek.	km- Zeit (Min/Sek)	Km/h	HF Ende Stufe	Borg Ende Stufe	Notiz
200	102.9	8'34"	7.0			
400	96.0	8'00"	7.5			
600	90.0	7'30"	8.0			
800	84.7	7'04"	8.5			
1000	80.0	6'40"	9.0			
1200	75.8	6'19"	9.5			
1400	72.0	6'00"	10.0			
1600	68.6	5'42"	10.5			
1800	65.5	5'27"	11.0			
2000	62.6	5'13"	11.5			
2200	60.0	5'00"	12.0			
2400	57.6	4'48"	12.5			
2600	55.4	4'36"	13.0			
2800	53.3	4'26"	13.5			
3000	51.4	4'17"	14.0			
3200	49.7	4'08"	14.5			
3400	48.0	4'00"	15.0			
3600	46.5	3'52"	15.5			
3800	45.0	3'45"	16.0			
4000	43.6	3'38"	16.5			
4200	42.4	3'31"	17.0			
4400	41.1	3'25"	17.5			
4600	40.0	3'20"	18.0			
4800	38.9	3'14"	18.5			
5000	37.9	3'09"	19.0			
5200	36.9	3'04"	19.5			
5400	36.0	3'00"	20.0			
5600	35.1	2'55"	20.5			
5800	34.3	2'51"	21.0			

Der Test wird auf eigene Verantwortung absolviert, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.