

REC recupero · recovery (s) **STEP** percorso · shuttle **MT** distanza totale · total distance **TEMPO** dall'inizio · elapsed **10s** di corsa per percorso · work per shuttle

REC	STEP	MT	TEMPO
17"	1	46	0:27
	2	92	0:54
	3	138	1:21
15"	4	184	1:46
	5	230	2:11
	6	276	2:36
13"	7	322	2:59
	8	368	3:22
	9	414	3:45
11"	10	460	4:08
	11	506	4:29
	12	552	4:50
10"	13	598	5:11
	14	644	5:32
	15	690	5:52
9"	16	736	6:12
	17	782	6:32
	18	828	6:52
8"	19	874	7:11
	20	920	7:30
	21	966	7:49
7"	22	1012	8:08
	23	1058	8:26
	24	1104	8:44
6"	25	1150	9:02
	26	1196	9:20
	27	1242	9:38
5"	28	1288	9:55
	29	1334	10:12
	30	1380	10:29
4"	31	1426	10:46
	32	1472	11:03
	33	1518	11:19
3"	34	1564	11:35
	35	1610	11:51
	36	1656	12:07
2"	37	1702	12:23
	38	1748	12:38
	39	1794	12:53
1"	40	1840	13:08
	41	1886	13:23
	42	1932	13:38
0.5"	43	1978	13:53
	44	2024	14:07
	45	2070	14:21
0.25"	46	2116	14:35
	47	2162	14:49
	48	2208	15:03
0.125"	49	2254	15:17
	50	2300	15:30
	51	2346	15:43
0.0625"	52	2392	15:56
	53	2438	16:09
	54	2484	16:22
0.03125"	55	2530	16:35
	56	2576	16:48

REC	STEP	MT	TEMPO
2"	57	2622	17:00
	58	2668	17:12
	59	2714	17:24
	60	2760	17:36
	61	2806	17:48
	62	2852	18:00
	63	2898	18:12
	64	2944	18:24
	65	2990	18:36
	66	3036	18:48
	67	3082	19:00
	68	3128	19:12
	69	3174	19:24
	70	3220	19:36
	71	3266	19:48
	72	3312	20:00
	73	3358	20:12
	74	3404	20:24
	75	3450	20:36
	76	3496	20:48
	77	3542	21:00
	78	3588	21:12
	79	3634	21:24
	80	3680	21:36
	81	3726	21:48
	82	3772	22:00
	83	3818	22:12
	84	3864	22:24
	85	3910	22:36
	86	3956	22:48
	87	4002	23:00
	88	4048	23:12
	89	4094	23:24
	90	4140	23:36
	91	4186	23:48
	92	4232	24:00
	93	4278	24:12
	94	4324	24:24
	95	4370	24:36
	96	4416	24:48
	97	4462	25:00
	98	4508	25:12
	99	4554	25:24
	100	4600	25:36

Velocità costante **16,5 km/h** · percorso **46 m** in 10s · si va a esaurimento: il risultato è la distanza totale · constant speed, the recovery is what shrinks.



o2up.it

mapirt.com
Scarica l'app ed esegui il tuo test
Download the app and perform your test



medaere.com

