

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	50	0:27
	2	100	0:54
	3	150	1:21
15"	4	200	1:46
	5	250	2:11
	6	300	2:36
13"	7	350	2:59
	8	400	3:22
	9	450	3:45
11"	10	500	4:08
	11	550	4:29
	12	600	4:50
10"	13	650	5:11
	14	700	5:32
	15	750	5:52
9"	16	800	6:12
	17	850	6:32
	18	900	6:52
8"	19	950	7:11
	20	1000	7:30
	21	1050	7:49
7"	22	1100	8:08
	23	1150	8:26
	24	1200	8:44
6"	25	1250	9:02
	26	1300	9:20
	27	1350	9:38
5"	28	1400	9:55
	29	1450	10:12
	30	1500	10:29
4"	31	1550	10:46
	32	1600	11:03
	33	1650	11:19
3"	34	1700	11:35
	35	1750	11:51
	36	1800	12:07
2"	37	1850	12:23
	38	1900	12:38
	39	1950	12:53
1"	40	2000	13:08
	41	2050	13:23
	42	2100	13:38
0.5"	43	2150	13:53
	44	2200	14:07
	45	2250	14:21
0.25"	46	2300	14:35
	47	2350	14:49
	48	2400	15:03
0.125"	49	2450	15:17
	50	2500	15:30
	51	2550	15:43
0.0625"	52	2600	15:56
	53	2650	16:09
	54	2700	16:22
0.03125"	55	2750	16:35
	56	2800	16:48

REC	STEP	MT	TEMPO
2"	57	2850	17:00
	58	2900	17:12
	59	2950	17:24
	60	3000	17:36
	61	3050	17:48
	62	3100	18:00
	63	3150	18:12
	64	3200	18:24
	65	3250	18:36
	66	3300	18:48
	67	3350	19:00
	68	3400	19:12
	69	3450	19:24
	70	3500	19:36
	71	3550	19:48
	72	3600	20:00
	73	3650	20:12
	74	3700	20:24
	75	3750	20:36
	76	3800	20:48
	77	3850	21:00
	78	3900	21:12
	79	3950	21:24
	80	4000	21:36
	81	4050	21:48
	82	4100	22:00
	83	4150	22:12
	84	4200	22:24
	85	4250	22:36
	86	4300	22:48
	87	4350	23:00
	88	4400	23:12
	89	4450	23:24
	90	4500	23:36
	91	4550	23:48
	92	4600	24:00
	93	4650	24:12
	94	4700	24:24
	95	4750	24:36
	96	4800	24:48
	97	4850	25:00
	98	4900	25:12
	99	4950	25:24
	100	5000	25:36

Velocità costante **18 km/h** • percorso **50 m** in 10s • si va a esaurimento: il risultato è la distanza totale • constant speed, the recovery is what shrinks.



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

