

## Conconitest

Naam & voornaam ..... Geboortedatum .....

Lichaamslengte ..... Lichaamsgewicht ..... BMI .....

Datum ..... Uur ..... Omstandigheden .....

Afstanden (m)	Snelheid (km/h)	Hartfrequentie (200 meter)	Samengestelde tijd
0 - 200	10		1 min 12,00 sec
200 - 400	10,5		2 min 20,57 sec
400 - 600	11		3 min 26,03 sec
600 - 800	11,5		4 min 28,63 sec
800 - 1000	12		5 min 28,63 sec
1000 - 1200	12,5		6 min 26,23 sec
1200 - 1400	13		7 min 21,62 sec
1400 - 1600	13,5		8 min 14,95 sec
1600 - 1800	14		9 min 06,38 sec
1800 - 2000	14,5		9 min 56,04 sec
2000 - 2200	15		10 min 44,04 sec
2200 - 2400	15,5		11 min 30,49 sec
2400 - 2600	16		12 min 15,49 sec
2600 - 2800	16,5		12 min 59,12 sec
2800 - 3000	17		13 min 41,48 sec
3000 - 3200	17,5		14 min 22,62 sec
3200 - 3400	18		15 min 02,62 sec
3400 - 3600	18,5		15 min 41,54 sec
3600 - 3800	19		16 min 19,43 sec
3800 - 4000	19,5		16 min 56,36 sec
4000 - 4200	20		17 min 32,36 sec
4200 - 4400	20,5		18 min 07,48 sec
4400 - 4600	21		18 min 41,76 sec
4600 - 4800	21,5		19 min 15,25 sec
4800 - 5000	22		19 min 47,98 sec