

## Interval Shuttle Run Test

km/h	trap	tot trap	lengtes gelopen	Samengestelde afstand (m)	15 seconden rust na trap	tijd (sec) 1 lengte
10	1	4	4	80	4	7,20
10	5	8	4	160	8	7,20
11	9	12	4	240	12	6,55
11	13	17	5	340	17	6,55
12	18	22	5	440	22	6,00
12	23	27	5	540	27	6,00
13	28	32	5	640	32	5,54
13	33	38	6	760	38	5,54
13,5	39	43	5	860	43	5,33
13,5	44	49	6	980	49	5,33
14	50	55	6	1100	55	5,14
<b>14</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>6</b>	<b>1220</b>	<b>61</b>	<b>5,14</b>
14,5	62	67	6	1340	67	4,97
14,5	68	73	6	1460	73	4,97
15	74	79	6	1580	79	4,80
15	80	85	6	1700	85	4,80
15,5	86	91	6	1820	91	4,65
15,5	92	98	7	1960	98	4,65
16	99	104	6	2080	104	4,50
16	105	111	7	2220	111	4,50
16,5	112	118	7	2360	118	4,36
16,5	119	125	7	2500	125	4,36
17	126	132	7	2640	132	4,24
17	133	139	7	2780	139	4,24
17,5	140	146	7	2920	146	4,11
17,5	147	154	8	3080	154	4,11
18	155	161	7	3220	161	4,00
18	162	169	8	3380	169	4,00
18,5	170	176	7	3520	176	3,89
18,5	177	184	8	3680	184	3,89
19	185	192	8	3840	192	3,79
19	193	200	8	4000	200	3,79
19,5	201	208	8	4160	208	3,69
19,5	209	216	8	4320	216	3,69
20	217	224	8	4480	224	3,60
20	225	233	9	4660	233	3,60