

		Herzfrequenz																				
		135	138	140	142	147	154	155	159	161	165	165	167	170	172	174	176	178	180	181	183	
Tempo (Sekunden 200 Meter)	63,10	11,41																				
	61,50		11,70																			
	60,00			12,00																		
	58,70				12,26																	
	57,40					12,55																
	55,20						13,05															
	52,40							13,40														
	52,00								13,85													
	51,40									14,10												
	49,80										14,45											
	48,80											14,75										
	48,10												14,96									
	47,20													15,25								
	46,60														15,45							
	45,70															15,75						
	45,40																15,85					
	45,10																	15,96				
	44,90																		16,03			
44,70																			16,10			
44,30																					16,2	

