

LAUF-TEST // AUSWERTUNG

Zeit für 5km [Min.]	Ergebnis
15	350
16	340
17	330
18	320
19	310
20	300
21	290
22	280
23	270
24	260
25	250
26	240
27	230
28	220
29	210
30	200
31	190
32	180
33	170
34	160
35	150

Zeit für 5km [Min.]	Ergebnis
40	100
41	90
42	80
43	70
44	60
45	50
46	40
47	30
48	20
49	10
>50	0