

2014. 04. 19. Zalaegerszeg edzőtábor — felmérés és résztávós edzés

5 x 60 m submax 93 %-os futás 2 perces pihenőkkel							Pihenő	150 m submax. 93 %-os	Pihenő	200 m submax. 93 %-os
Sorozat	Dátum	Név	Szül. év	Eredmény	Sebesség km/h	Megjegyzés				
1.	2014.04.19 11:06	Hári Anna	97	00:07.98	27	Szöges cipőben futott	15	szögescipőben	15	szögescipőben
2.	2014.04.19 11:08			00:07.93	27			19,29		27,57
3.	2014.04.19 11:10			00:07.87	27					
4.	2014.04.19 11:12			00:07.87	27					
5.	2014.04.19 11:15			00:07.96	27					
1.	2014.04.19 11:07	Varga Nikolett	98	00:08.23	26	Szöges cipőben futott	15	edzőcipőben	15	edzőcipőben
2.	2014.04.19 11:09			00:08.15	27			19,9		27,76
3.	2014.04.19 11:11			00:08.00	27					
4.	2014.04.19 11:13			00:08.01	27					
5.	2014.04.19 11:15			00:08.07	27					
1.	2014.04.19 11:07	Kiricsi Berill	97	00:08.54	25	Edzőcipőben futott.	15	edzőcipőben	15	edzőcipőben
2.	2014.04.19 11:09			00:08.23	26			21,2		29,6
3.	2014.04.19 11:11			00:08.18	26					
4.	2014.04.19 11:13			00:08.21	26					
5.	2014.04.19 11:15			00:08.20	26					
1.	2014.04.19 11:07	Horváth Loretta	98	00:08.75	25	Edzőcipőben futott.	15	szögescipőben	15	szögescipőben
2.	2014.04.19 11:09			00:08.53	25			20,8		28,1
3.	2014.04.19 11:11			00:08.61	25					
4.	2014.04.19 11:13			00:08.62	25					
5.	2014.04.19 11:15			00:08.57	25					

1.	2014.04.19 11:08	Ekler Luca	98	00:08.48	26	Szöges cipőben futott	15	szögescipőben	Rosszullét miatt kihagyta a 200 m-et	
2.	2014.04.19 11:09			00:08.40	26			21,2		
3.	2014.04.19 11:11			00:08.53	25					
4.	2014.04.19 11:13			00:08.37	26					
5.	2014.04.19 11:16			00:08.36	26					
1.	2014.04.19 11:08	Bede Petra	99	00:08.06	27	Szöges cipőben futott	15	szögescipőben	15	szögescipőben
2.	2014.04.19 11:10			00:08.14	27					
3.	2014.04.19 11:12			00:08.14	27					
4.	2014.04.19 11:14			00:08.20	26					
5.	2014.04.19 11:16			00:08.15	27					
1.	2014.04.19 11:08	Szili Szabina	96	00:08.42	26	Szöges cipőben futott	15	200 m 93 %-os	15	300 m 93 %-os
2.	2014.04.19 11:10			00:08.43	26			szögescipőben		szögescipőben
3.	2014.04.19 11:12			00:08.54	25			26,55		41,85
4.	2014.04.19 11:14			00:08.51	25					200 m részidő
5.	2014.04.19 11:16			00:08.04	27					26,6
1.	2014.04.19 11:08	Ferenczi Melinda	97	00:07.46	29	Szöges cipőben futott	15	150 m 93 %-os	15	200 m 93 %-os
2.	2014.04.19 11:10			00:07.56	29			szögescipőben		szögescipőben
3.	2014.04.19 11:12			00:07.61	28			18,26		24,36
4.	2014.04.19 11:14			00:07.54	29					
5.	2014.04.19 11:16			00:07.45	29					