

Helsentest 35/40 Landesliga Männer

Männer	6 x 40 Meter	Anzahl Intervalle a 150 Meter	Zeiten Intervalle	Zeiten Pause
Spielklasse				
Landesliga	max. 6,8 sec.	16	35 Sekunden	40 Sekunden

Metermarke	Zeit	Signal	Disziplin	Intervall
0	0:00:00	Lang	Sprint	1
	0:25:00	Kurz		
	0:30:00	2 x kurz		
150	0:35:00	Lang	Gehen	
	1:05:00	Kurz		
	1:10:00	2 x kurz		
200	1:15:00	Lang	Sprint	2
	1:40:00	Kurz		
	1:45:00	2 x kurz		
350	1:50:00	Lang	Gehen	
	2:20:00	Kurz		
	2:25:00	2 x kurz		
400	2:30:00	Lang	Sprint	3
	2:55:00	Kurz		
	3:00:00	2 x kurz		
550	3:05:00	Lang	Gehen	
	3:35:00	Kurz		
	3:40:00	2 x kurz		
600	3:45:00	Lang	Sprint	4
	4:10:00	Kurz		
	4:15:00	2 x kurz		
750	4:20:00	Lang	Gehen	
	4:50:00	Kurz		
	4:55:00	2 x kurz		
800	5:00:00	Lang	Sprint	5
	5:25:00	Kurz		
	5:30:00	2 x kurz		
950	5:35:00	Lang	Gehen	
	6:05:00	Kurz		
	6:10:00	2 x kurz		
1000	6:15:00	Lang	Sprint	6
	6:40:00	Kurz		
	6:45:00	2 x kurz		
1150	6:50:00	Lang	Gehen	
	7:20:00	Kurz		
	7:25:00	2 x kurz		
1200	7:30:00	Lang	Sprint	7
	7:55:00	Kurz		
	8:00:00	2 x kurz		
1350	8:05:00	Lang	Gehen	
	8:35:00	Kurz		
	8:40:00	2 x kurz		
1400	8:45:00	Lang	Sprint	8
	9:10:00	Kurz		
	9:15:00	2 x kurz		
1550	9:20:00	Lang	Gehen	
	9:50:00	Kurz		
	9:55:00	2 x kurz		
1600	10:00:00	Lang	Sprint	9
	10:25:00	Kurz		
	10:30:00	2 x kurz		
1750	10:35:00	Lang	Gehen	
	11:05:00	Kurz		
	11:10:00	2 x kurz		
1800	11:15:00	Lang	Sprint	10
	11:40:00	Kurz		
	11:45:00	2 x kurz		
1950	11:50:00	Lang	Gehen	
	12:20:00	Kurz		
	12:25:00	2 x kurz		

Metermarke	Zeit	Signal	Disziplin	Intervall
2000	12:30:00	Lang	Sprint	11
	12:55:00	Kurz		
	13:00:00	2 x kurz		
2150	13:05:00	Lang	Gehen	
	13:35:00	Kurz		
	13:40:00	2 x kurz		
2200	13:45:00	Lang	Sprint	12
	14:10:00	Kurz		
	14:15:00	2 x kurz		
2350	14:20:00	Lang	Gehen	
	14:50:00	Kurz		
	14:55:00	2 x kurz		
2400	15:00:00	Lang	Sprint	13
	15:25:00	Kurz		
	15:30:00	2 x kurz		
2550	15:35:00	Lang	Gehen	
	16:05:00	Kurz		
	16:10:00	2 x kurz		
2600	16:15:00	Lang	Sprint	14
	16:40:00	Kurz		
	16:45:00	2 x kurz		
2750	16:50:00	Lang	Gehen	
	17:20:00	Kurz		
	17:25:00	2 x kurz		
2800	17:30:00	Lang	Sprint	15
	17:55:00	Kurz		
	18:00:00	2 x kurz		
2950	18:05:00	Lang	Gehen	
	18:35:00	Kurz		
	18:40:00	2 x kurz		
3000	18:45:00	Lang	Sprint	16
	19:10:00	Kurz		
	19:15:00	2 x kurz		
3150	19:20:00	Lang	Ende	