

Raatin Stadion 400 m rata 12 min Cooper juokсутestiin keskivauhtitaulukko

Tavoite m	1. kierros	2.kierros	3.kierros	4. kierros	5.kierros	6.kierros	7.kierros	8.kierros	9.kierros
3500	01:22	02:45	04:07	05:29	06:51	08:14	09:36	10:58	
3400	01:25	02:49	04:14	05:39	07:04	08:28	09:53	11:18	
3300	01:27	02:55	04:22	05:49	07:16	08:44	10:11	11:38	
3200	01:30	03:00	04:30	06:00	07:30	09:00	10:30	12:00	
3100	01:33	03:06	04:39	06:12	07:44	09:17	10:50		
3000	01:36	03:12	04:48	06:24	08:00	09:36	11:12		
2900	01:39	03:19	04:58	06:37	08:17	09:56	11:35		
2800	01:43	03:26	05:09	06:51	08:34	10:17	12:00		
2700	01:47	03:33	05:20	07:07	08:53	10:40			
2600	01:51	03:42	05:32	07:23	09:14	11:05			
2500	01:55	03:50	05:46	07:41	09:36	11:31			
2400	02:00	04:00	06:00	08:00	10:00	12:00			
2300	02:05	04:10	06:16	08:21	10:26				
2200	02:11	04:22	06:33	08:44	10:55				
2100	02:17	04:34	06:51	09:09	11:26				
2000	02:24	04:48	07:12	09:36	12:00				
1900	02:32	05:03	07:35	10:06					
1800	02:40	05:20	08:00	10:40					
1700	02:49	05:39	08:28	11:18					
1600	03:00	06:00	09:00	12:00					

Tavoite m	1.kierros	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600