

Shuttle Run

Name _____

Datum _____

Geb. Datum _____

Level	km/h	Distanz (m)																m	
		20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320		340
1	8,5	1	2	3	4	5	6	7										140	
2	9	1	2	3	4	5	6	7	8									300	
3	9,5	1	2	3	4	5	6	7	8								460		
4	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9							640		
5	10,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						820			
6	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					1020			
7	11,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				1220				
8	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			1440				
9	12,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			1660				
10	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			1880				
11	13,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		2120				
12	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		2360				
13	14,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		2620			
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		2880			
15	15,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		3140			
16	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		3420		
17	16,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		3700		
18	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		4000	
19	17,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		4300	
20	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		4620
21	18,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		4940

Erreichte Level _____ Distanz _____

Anzahl der Shuttles _____ rel. VO2 max _____