

*Trainingsinhalt: 10 x 400 m*

*Trainingsziel: Feststellen der*

*Zeitangaben in Sekunden (P = Pause; MW = Mittelwert)*

<b>ID-NR.</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>P</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>	<b>9.</b>	<b>10.</b>	<b>MW</b>
1	123	123	123	118	120		120	116	115	120	115	119
2	98	98	92	94	92		93	90	93	96	84	93
3	109	107	98	89	87		91	90	91	89	92	94
4	97	95	92	88	84		82	82	80	80	70	85
5												
6												
7												
8	118	112	117	113	108		112	107	107	103	100	110
9	80	85	83	79	81		79	79	76	???	71	79
10												
11												
12	118	113	110	105	103		99	101	103	97	101	105
13												
14												
15												
16	???	124	122	123	125		120	120	119	128	122	123
17												
18												
19												
20	114	110	94	92	100		90	94	97	95	110	100
21												
22	114	96	100	103	108		110	106	112	111	103	106
23	???	110	110	105	110		120	115	100	105	103	109
24												
25	117	111	105	103	109		113	113	112	112	111	111