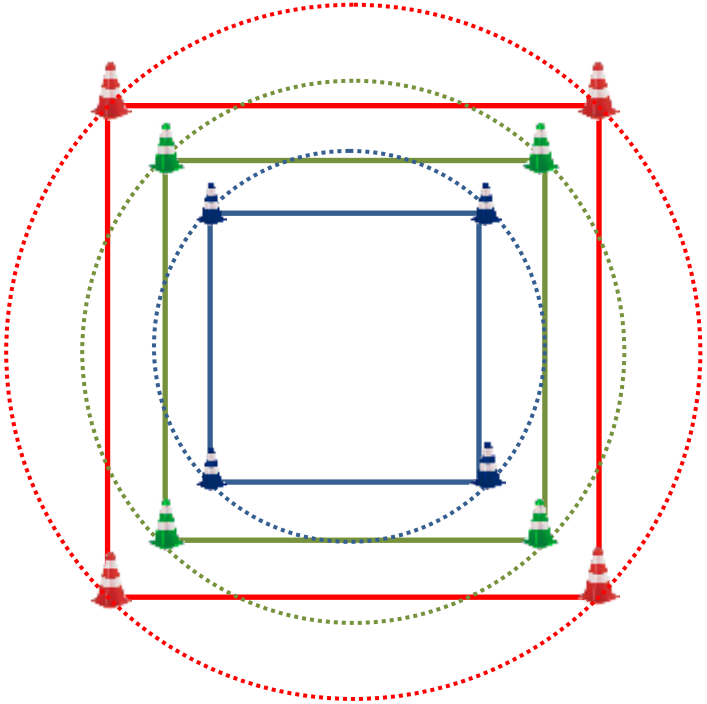
Leichtathletik aerobe Ausdauerentwicklung **12 Runden in 12 Minuten trainieren** **Mädchen**

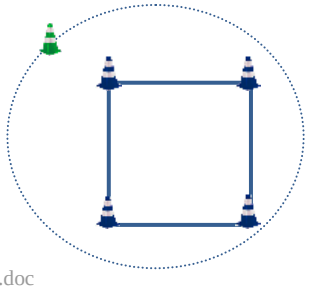
Kl.	Note	12-Min.	Kreis (d)	Qua. I	m/s	m/min	km/h
	1	2.400	64	45	3,3	200,0	12,0
	2	2.200	58	41	3,1	183,3	11,0
5	3	1.900	50	36	2,6	158,3	9,5
	4	1.730	46	32	2,4	144,2	8,7
	5	1.450	38	27	2,0	120,8	7,3
	1	2.450	65	46	3,4	204,2	12,3
	2	2.280	61	43	3,2	190,0	11,4
6	3	2.000	53	38	2,8	166,7	10,0
	4	1.800	48	34	2,5	150,0	9,0
	5	1.510	40	28	2,1	125,8	7,6
	1	2.520	67	47	3,5	210,0	12,6
	2	2.340	62	44	3,3	195,0	11,7
7	3	2.050	54	38	2,8	170,8	10,3
	4	1.840	49	35	2,6	153,3	9,2
	5	1.550	41	29	2,2	129,2	7,8
	1	2.560	68	48	3,6	213,3	12,8
	2	2.360	63	44	3,3	196,7	11,8
8	3	2.070	55	39	2,9	172,5	10,4
	4	1.870	50	35	2,6	155,8	9,4
	5	1.580	42	30	2,2	131,7	7,9
	1	2.580	68	48	3,6	215,0	12,9
	2	2.390	63	45	3,3	199,2	12,0
9	3	2.100	56	39	2,9	175,0	10,5
	4	1.900	50	36	2,6	158,3	9,5
	5	1.600	42	30	2,2	133,3	8,0
	1	2.600	69	49	3,6	216,7	13,0
	2	2.400	64	45	3,3	200,0	12,0
10	3	2.130	57	40	3,0	177,5	10,7
	4	2.000	53	38	2,8	166,7	10,0
	5	1.650	44	31	2,3	137,5	8,3

Kreisumfang = Laufstrecke

Um beim „Abbiegen“ Geschwindigkeitsverlust bzw. Wegverlängerung zu vermeiden, wird das Innenquadrat mittels Hütchen markiert und letztlich damit wohl „auf dem Kreis“ gelaufen.



Möglichkeiten zum Variieren der Streckenlängen im Training durch Umlaufen „außenstehender“ Hütchen, um sich schrittweise an die „bessere“ Note/Strecke heranzutasten.



Name	V1	V2	Note