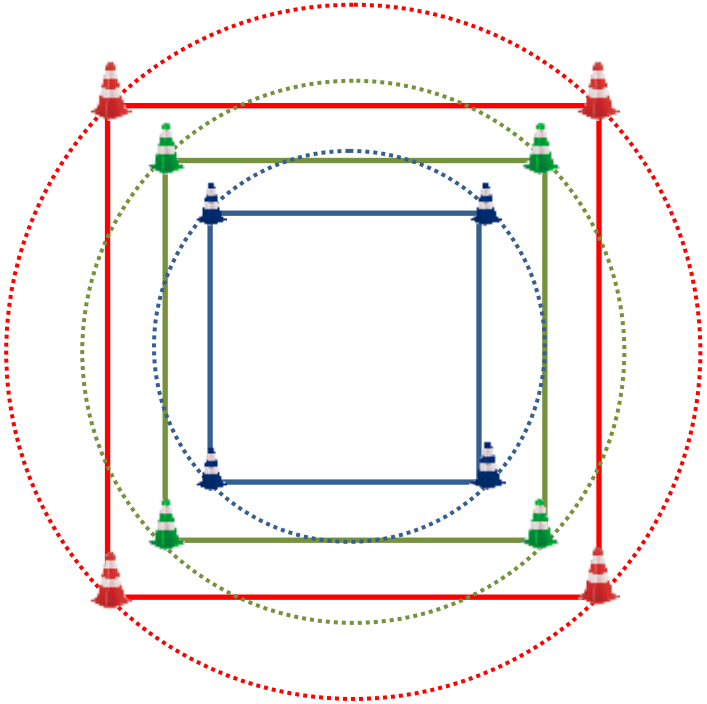
Leichtathletik aerobe Ausdauerentwicklung **12 Runden in 12 Minuten - trainieren** **Jungen**

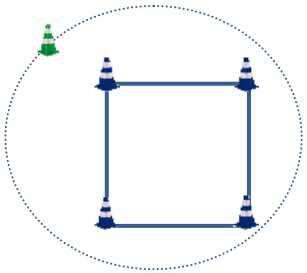
Kl.	Note	12-Min.	Kreis (d)	Qua. I	m/s	m/min	km/h
	1	2.660	71	50	3,7	221,7	13,3
	2	2.480	66	47	3,4	206,7	12,4
5	3	2.120	56	40	2,9	176,7	10,6
	4	1.960	52	37	2,7	163,3	9,8
	5	1.660	44	31	2,3	138,3	8,3
	1	2.720	72	51	3,8	226,7	13,6
	2	2.540	67	48	3,5	211,7	12,7
6	3	2.180	58	41	3,0	181,7	10,9
	4	2.020	54	38	2,8	168,3	10,1
	5	1.730	46	32	2,4	144,2	8,7
	1	2.780	74	52	3,9	231,7	13,9
	2	2.620	70	49	3,6	218,3	13,1
7	3	2.240	59	42	3,1	186,7	11,2
	4	2.080	55	39	2,9	173,3	10,4
	5	1.800	48	34	2,5	150,0	9,0
	1	2.860	76	54	4,0	238,3	14,3
	2	2.700	72	51	3,8	225,0	13,5
8	3	2.340	62	44	3,3	195,0	11,7
	4	2.160	57	41	3,0	180,0	10,8
	5	1.900	50	36	2,6	158,3	9,5
	1	2.960	79	56	4,1	246,7	14,8
	2	2.800	74	53	3,9	233,3	14,0
9	3	2.460	65	46	3,4	205,0	12,3
	4	2.280	61	43	3,2	190,0	11,4
	5	2.000	53	38	2,8	166,7	10,0
	1	3.060	81	57	4,3	255,0	15,3
	2	2.900	77	54	4,0	241,7	14,5
10	3	2.680	71	50	3,7	223,3	13,4
	4	2.440	65	46	3,4	203,3	12,2
	5	2.100	56	39	2,9	175,0	10,5

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