



Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



Løbehold Lyserødt

TM	Pulszone	Tempo	Estimeret konkurrence tider	
An4	159 -	3:23 -		
An3	144 - 158	3:30 - 3:25		
An2	136 - 143	3:42 - 3:31	3km	3:30/km
An1	128 - 135	3:54 - 3:43	5km	3:42/km
AT	120 - 127	4:00 - 3:55	10km	3:54/km
Ae3	115 - 119	4:07 - 4:01	AT	4:00/km
Ae2	107 - 114	4:29 - 4:08	MT	4:15/km
Ae1	94 - 106	5:00 - 4:30		
Rest	86 - 93	5:43 - 5:01		

Løbehold Lilla

TM	Pulszone	Tempo	Estimeret konkurrence tider	
An4	159 -	4:22 -		
An3	144 - 158	4:30 - 4:24		
An2	136 - 143	4:42 - 4:31	3km	4:30/km
An1	128 - 135	4:54 - 4:43	5km	4:42/km
AT	120 - 127	5:00 - 4:55	10km	4:54/km
Ae3	115 - 119	5:10 - 5:01	AT	5:00/km
Ae2	107 - 114	5:37 - 5:11	MT	5:19/km
Ae1	94 - 106	6:15 - 5:38		
Rest	86 - 93	7:09 - 6:16		

Hold Blå

TM	Pulszone	Tempo	Estimeret konkurrence tider	
An4	159 -	4:54 -		
An3	144 - 158	5:01 - 4:56		
An2	136 - 143	5:12 - 5:02	3km	5:01/km
An1	128 - 135	5:24 - 5:13	5km	5:12/km
AT	120 - 127	5:30 - 5:25	10km	5:24/km
Ae3	115 - 119	5:40 - 5:31	AT	5:30/km
Ae2	107 - 114	6:11 - 5:41	MT	5:51/km
Ae1	94 - 106	6:52 - 6:12		
Rest	86 - 93	7:51 - 6:53		

Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



Løbehold Gul

TM	Pulszone	Tempo	Estimeret konkurrence tider	
An4	159 -	5:24 -		
An3	144 - 158	5:31 - 5:26	3km	5:31/km
An2	136 - 143	5:42 - 5:32	5km	5:42/km
An1	128 - 135	5:54 - 5:43	10km	5:54/km
AT	120 - 127	6:00 - 5:55	AT	6:00/km
Ae3	115 - 119	6:11 - 6:01	MT	6:23/km
Ae2	107 - 114	6:45 - 6:12		
Ae1	94 - 106	7:30 - 6:46		
Rest	86 - 93	8:35 - 7:31		

Løbehold Orange

TM	Pulszone	Tempo	Estimeret konkurrence tider	
An4	159 -	5:54 -		
An3	144 - 158	6:01 - 5:56	3km	6:01/km
An2	136 - 143	6:12 - 6:02	5km	6:12/km
An1	128 - 135	6:24 - 6:13	10km	6:24/km
AT	120 - 127	6:30 - 6:25	AT	6:30/km
Ae3	115 - 119	6:42 - 6:31	MT	6:54/km
Ae2	107 - 114	7:18 - 6:43		
Ae1	94 - 106	8:07 - 7:19		
Rest	86 - 93	9:17 - 8:08		

Løbehold Rød

TM	Pulszone	Tempo	Estimeret konkurrence tider	
An4	159 -	6:25 -		
An3	144 - 158	6:32 - 6:27	3km	6:32/km
An2	136 - 143	6:43 - 6:33	5km	6:43/km
An1	128 - 135	6:54 - 6:44	10km	6:54/km
AT	120 - 127	7:00 - 6:55	AT	7:00/km
Ae3	115 - 119	7:13 - 7:01	MT	7:26/km
Ae2	107 - 114	7:51 - 7:14		
Ae1	94 - 106	8:45 - 7:52		
Rest	86 - 93	10:00 - 8:46		

Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub