

INTENSIDADES Y TIEMPOS DE PASO SOBRE 1000m

100%	75%	80%	85%	90%	95%	100	200	300	400	500	600	700	800	900
2'30"	3'10"	3'05"	3'00"	2'55"	2'50"	15"	30"	45"	1'	1'15"	1'30"	1'45"	2'00"	2'15"
2'35"	3'15"	3'10"	3'05"	3'00"	2'55"	15"5	31"	46"5	1'02"	1'17"5	1'33"	1'48"5	2'04"	2'19"5
2'40"	3'20"	3'15"	3'10"	3'05"	3'00"	16"	32"	48"	1'04"	1'20"	1'36"	1'52"	2'08"	2'24"
2'45"	3'25"	3'20"	3'15"	3'10"	3'05"	16"5	33"	49"5	1'06"	1'22"5	1'39"	1'55"5	2'12	2'28"5
2'50"	3'30"	3'25"	3'20"	3'15"	3'10"	17"	34"	51"	1'08"	1'25"	1'42"	1'59"	2'16	2'33"
2'55	3'35"	3'30"	3'25"	3'20"	3'15"	17"5	35"	52"5	1'10"	1'27"5	1'45"	2'02"5	2'20	2'37"5
3'00"	3'40"	3'35"	3'30"	3'25"	3'20"	18"	36"	54"	1'12"	1'30"	1'48"	2'06"	2'24	2'42
3'05"	3'45"	3'40"	3'35"	3'30"	3'25"	18"5	37"	55"5	1'14"	1'32"5	1'51"	2'09"5	2'28	2'46"5
3'10"	3'50"	3'45"	3'40"	3'35"	3'30"	19"	38"	57"	1'16"	1'35"	1'54"	2'13"	2'32	2'51"
3'15"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	3'35"	19"5	39"	58"5	1'18"	1'37"5	1'57"	2'16"5	2'36	2'55"5
3'20"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	20"	40"	1'	1'20"	1'40"	2'00"	2'20"	2'40	3'00"
3'25"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	20"5	41"	1'01"5	1'22"	1'42"5	2'03"	2'23"5	2'44	3'04"5
3'30"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	21"	42"	1'03"	1'24"	1'45"	2'06"	2'27"	2'48	3'09"
3'35"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	21"5	43"	1'04"5	1'26"	1'47"5	2'09"	2'30"5	2'52	3'13"5
3'40"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	22"	44"	1'06"	1'28"	1'50"	2'12"	2'34"	2'56	3'18"
3'45"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	22"5	45"	1'07"5	1'30"	1'52"5	2'15"	2'37"5	3'00	3'22"5
3'50"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	23"	46"	1'09"	1'32"	1'55"	2'18"	2'41"	3'04	3'27"
3'55"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	23"5	47"	1'10"5	1'34"	1'57"5	2'21"	2'44"5	3'08	3'31"5
4'00"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	24"	48"	1'12"	1'36"	2'	2'24"	2'48"	3'12	3'36"
4'05"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	24"5	49"	1'13"5	1'38"	2'02"5	2'27"	2'51"5	3'16	3'40"5
4'10"	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	25"	50"	1'15"	1'40"	2'05"	2'30"	2'55"	3'20	3'45"
4'15"	4'55"	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	25"5	51"	1'16"5	1'42"	2'07"5	2'33"	2'58"5	3'24	3'49"5
4'20"	5'00"	4'55"	4'50"	4'45"	4'40"	26"	52"	1'18"	1'44"	2'10"	2'36"	3'02"	3'28	3'54
4'25"	5'05"	5'00"	4'55"	4'50"	4'45"	26"5	53"	1'19"5	1'46"	2'12"5	2'39"	3'05"5	3'32	3'58"5
4'30"	5'10"	5'05"	5'00"	4'55"	4'50"	27"	54"	1'21"	1'48"	2'15"	2'42"	3'09"	3'36	4'03
4'35"	5'15"	5'10"	5'05"	5'00"	4'55"	27"5	55"	1'22"5	1'50"	2'17"5	2'45"	3'12"5	3'40	4'07"5
4'40"	5'20"	5'15"	5'10"	5'05"	5'00"	28"	56"	1'24"	1'52"	2'20"	2'48"	3'16"	3'44	4'12
4'45"	5'25"	5'20"	5'15"	5'10"	5'05"	28"5	57"	1'25"5	1'54"	2'22"5	2'51"	3'19"5	3'48	4'16"5
4'50"	5'30"	5'25"	5'20"	5'15"	5'10"	29"	58"	1'27"	1'56"	2'25"	2'54"	3'23"	3'52	4'21"
4'55"	5'35"	5'30"	5'25"	5'20"	5'15"	29"5	59"	1'27"5	1'58"	2'27"5	2'57"	3'26"5	3'56	4'25"5
5'00"	5'40"	5'35"	5'30"	5'25"	5'20"	30"	1'	1'30"	2'00"	2'30"	3'00"	3'30"	4'00	4'30"
5'05"	5'45"	5'40"	5'35"	5'30"	5'25"	30"5	1'01"	1'32"5	2'02"	2'32"5	3'03"	3'33"5	4'04	4'34"5