

		KESKINOPEUS / AVERAGE SPEED												
		10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16
PALAUTUMINEN MINUUTEINA / RECOVERY IN MINUTES	1	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35	37	39	40
	2	19	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39
	3	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38
	4	17	19	21	22	24	26	27	29	31	32	34	36	37
	5	16	18	20	21	23	25	26	28	30	31	33	35	36
	6	15	17	19	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35
	7	14	16	18	19	21	23	24	26	28	29	31	33	34
	8	13	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33
	9	12	14	16	17	19	21	22	24	26	27	29	31	32
	10	11	13	15	16	18	20	21	23	25	26	28	30	31
	11	10	12	14	15	17	19	20	22	24	25	27	29	30
	12	9	11	13	14	16	18	19	21	23	24	26	28	29
	13	8	10	12	13	15	17	18	20	22	23	25	27	28
	14	7	9	11	12	14	16	17	19	21	22	24	26	27
	15	6	8	10	11	13	15	16	18	20	21	23	25	26
	16	5	7	9	10	12	14	15	17	19	20	22	24	25
	17	4	6	8	9	11	13	14	16	18	19	21	23	24
	18	3	5	7	8	10	12	13	15	17	18	20	22	23
	19	2	4	6	7	9	11	12	14	16	17	19	21	22
	20	1	3	5	6	8	10	11	13	15	16	18	20	21