Piirileiritys 2009
Kestävyysjuoksut
Ari Ketola

Testi/kontrolliharjoitus 8.1.2009
3-5x 1000m/3´

Nimi	1.veto	keski/max	2.veto	keski/max	3.veto	keski/max	4.veto	keski/max	5.veto	keski/max
JP Laaksonen	03:38	161/167	03:32	174/197	03:29	188/198	03:23	189/198	03:10	193/201
Jere Kare	03:38	181/192	03:32	187/195	03:29	189/196	03:23	188/195	kesk.	187/195
Erkki Karema	03:58	-	03:52	-	03:49	-	03:39	-		
Sara Teperi	03:58	182/195	03:51	186/193	03:49	188/195	03:42	mittarivirhe		
Roosa Lahtinen	04:27	186/189	04:13	187/196	03:56	192/198	03:39	196/202		
Emma Woivalin	04:27	147/196	04:13	172/201	03:55	198/200	03:48	188/199		
Fanny Tarko	04:27	max 148	04:13	max 180	03:58	max 200	03:50	200		