

OPASKA NA RĘKĘ

PÓŁMARATON · 01:30:00 · negative split 2% · wymiary paska 4,8 × 19,0 cm

 PÓŁMARATON 01:30:00 · negative split 2%		
KM	TEMPO	CZAS
1	4:21	0:04:21
2	4:20	0:08:41
3	4:20	0:13:01
4	4:19	0:17:20
5	4:19	0:21:39
6	4:18	0:25:58
7	4:18	0:30:16
8	4:17	0:34:33
9	4:17	0:38:50
10	4:16	0:43:06
11	4:16	0:47:22
12	4:15	0:51:38
13	4:15	0:55:53
14	4:15	1:00:07
15	4:14	1:04:22
16	4:14	1:08:35
17	4:13	1:12:48
18	4:13	1:17:01
19	4:12	1:21:13
20	4:12	1:25:24
21	4:11	1:29:36
21,098	4:11	1:30:00
SilesiaRunner.pl - Tomasz Opuchlik		

JAK PRZYGOTOWAĆ OPASKĘ

- 1. Wydrukuj** — otwórz ten plik i wydrukuj w skali 100%, najlepiej na sztywniejszym papierze.
- 2. Wytnij** — przetnij nożyczkami wzdłuż przerywanej linii, zostawiając biały pasek u dołu.
- 3. Sklej** — owiń pasek wokół nadgarstka i przyklej biały naddatek tak, żeby wszystkie czasy zostały widoczne.
- 4. Biegnij według czasów** — na każdym kilometrze sprawdzaj, czy czas z tabeli zgadza się z Twoim zegarkiem.

SilesiaRunner.pl - Tomasz Opuchlik

Trener biegania · prowadzenie online

Będzie nam niezmiernie miło, jeśli zostawisz opinię:

Google: g.page/r/CQjONCyZEfOKEBM/review

Oferteo: oferteo.pl/wystaw-opinie/4831702

Kontakt

kontakt@biegowyplan.pl

+48 664 330 337

biegowyplan.pl