

Treadmill – Kalkbrottsloppet 2017 5,3 km, 30 minutes

From (in km)	To (in km)	Incline	Speed	Time
0.0	0.3	0	13,0	1:23
0.3	0.6	4	10,0	1:48
0.6	0.9	0	14,0	1:17
0.9	1.0	10	8,1	0:44

1.0	1.6	0	12,0	3:00
1.6	1.8	10	8,0	1:30
1.8	2.0	0	12,4	0:58

2.0	2.1	10	8,2	0:44
2.1	2.3	6	10,1	1:11
2.3	2.5	10	8,3	1:27
2.5	2.8	8	9,0	2:00
2.8	3.0	0	11,9	1:01

3.0	3.5	0	12,1	2:29
3.5	3.8	10	8,4	2:09
3.8	4.0	0	13,1	0:55

4.0	4.1	13	7,7	0:47
4.1	4.4	0	11,8	1:32
4.4	4.5	13	7,5	0:48
4.5	4.6	14	7,6	0:47
4.6	4.8	9	9,9	1:13
4.8	5.0	0	11,7	1:02

5.0	5.1	0	12,9	0:27
5.1	5.2	0	14,1	0:25
5.2	5.3	0	15,2	0:23

Total time: 30 minutes