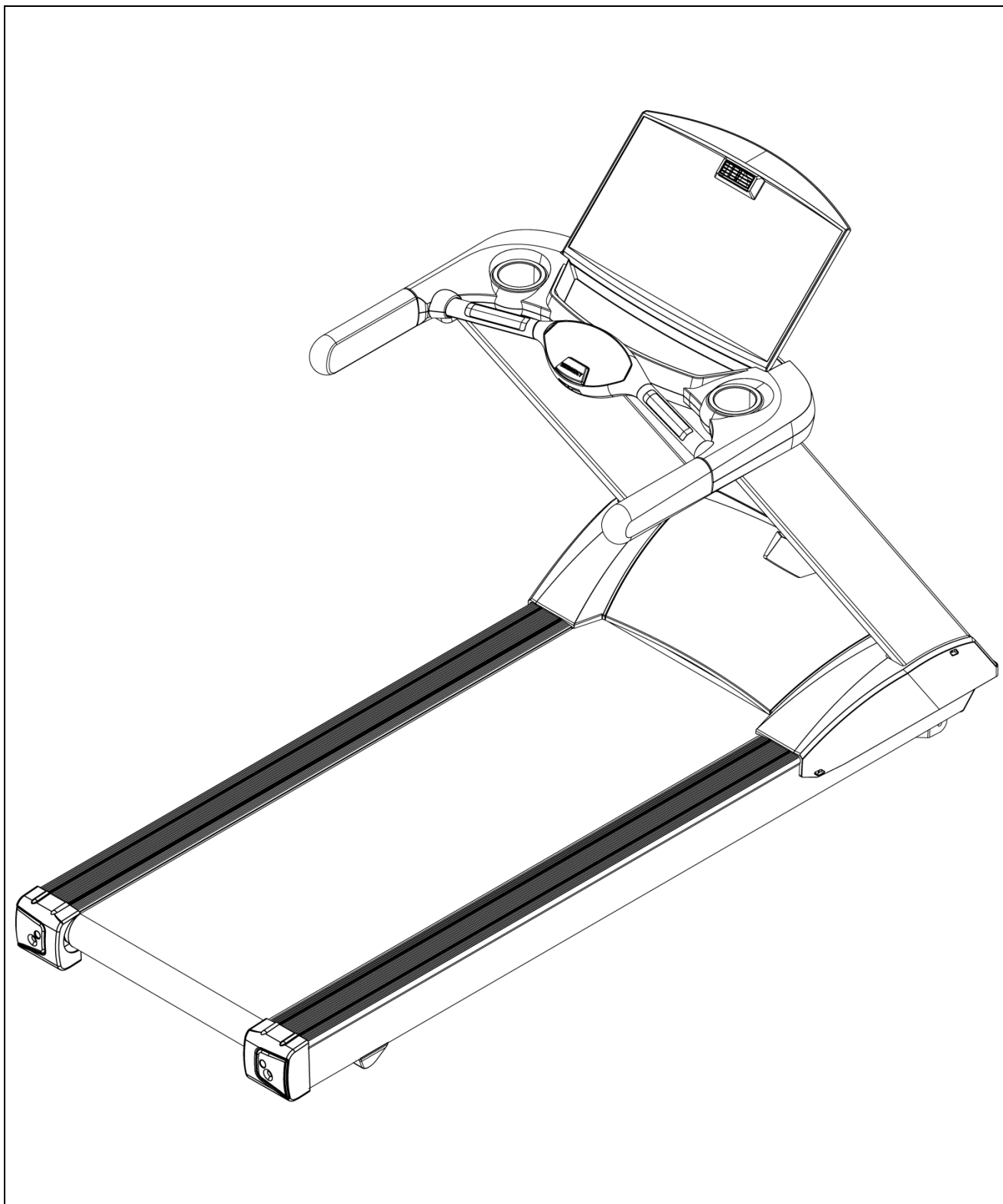
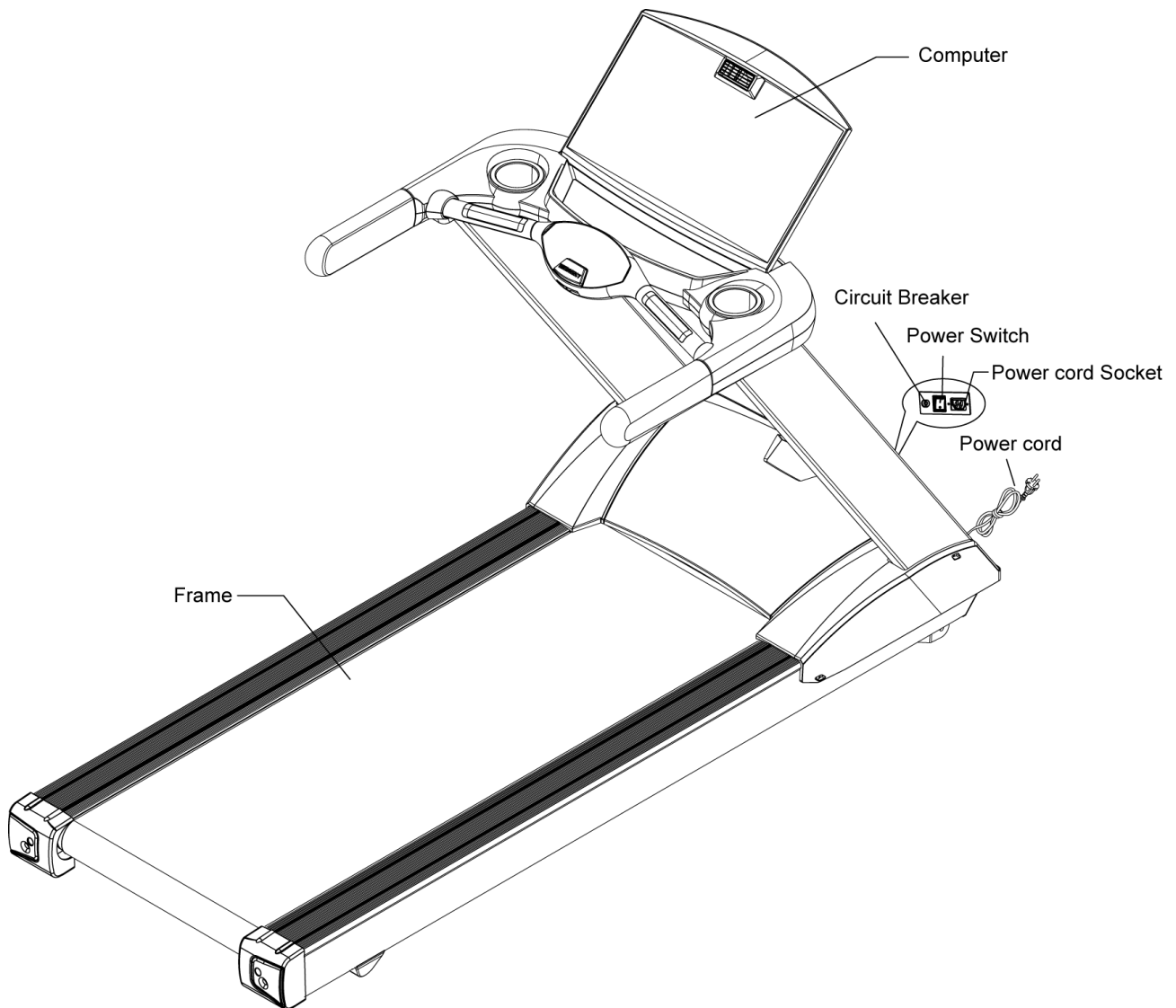


SPORTSMÅSTER

CLUB T300 BRUKERMANUAL



1. OVERSIKTS-ILLUSTRASJON



2. VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

Når man bruker ethvert elektrisk apparat, skal grunnleggende forholdsregler alltid følges, inklusive følgende:

Les alle instruksjoner før tredemøllen brukes.

NB 1 ! – For å redusere risikoen for elektrisk støt, kople alltid apparatet fra strømuttaket umiddelbart etter bruk og før rengjøring.

NB 2 ! – For å redusere risikoen for brannskader, brann, elektrisk støt eller andre personskafer:

1. Som andre elektriske apparater, skal tredemøllen aldri være slått på uten at det er under oppsyn. Kople alltid fra når den ikke brukes og før montering eller demontering av deler.
2. Tett oppsyn er påkrevet hvis apparatet brukes av eller er i nærheten av barn eller funksjonshemmede.
3. Bruk Club T300 kun til det den er ment for og beskrevet i denne manualen. Ikke bruk tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av Sportsmaster eller av produsent.
4. Bruk aldri tredemøllen hvis det er skader på kabler eller plugger, hvis den ikke virker som den skal, hvis den på noen måte har blitt skadet eller falt i vann. Kontakt Sportsmasters servicesenter for vurdering og eventuell avtale om reparasjon av Club T300 .
5. Ikke bær/trekk tredemøllen etter kablene og hold kablene unna varme flater og gjenstander.
6. Bruk aldri Tredemøllen med lufteåpningene blokkert. Sørg for at lufteåpningene holdes fri for støv, hår og lignende.
7. Aldri putt gjenstander inn i noen av åpningene på tredemøllen.
8. Ikke bruk Club T300 utendørs og ikke bruk den der aerosol (spray) produkter er i bruk eller hvor det er unormal høy konsentrasjon av oksygen eller andre gasser.
9. For å kople fra, skru alle kontroller i ”AV” posisjon, trekk pluggen ut av støpselet.
10. Kople alltid til jordet uttak.
11. Pass på at stigningsnivået er nullstilt etter bruk hvis tredemøllen skal slås opp etter bruk (Gjelder ikke T300)
12. Slå alltid tredemøllen av før den slås opp. (Gjelder ikke T300, som ikke kan slås opp)

3. INSTRUKSER VEDRØRENDE JORDING

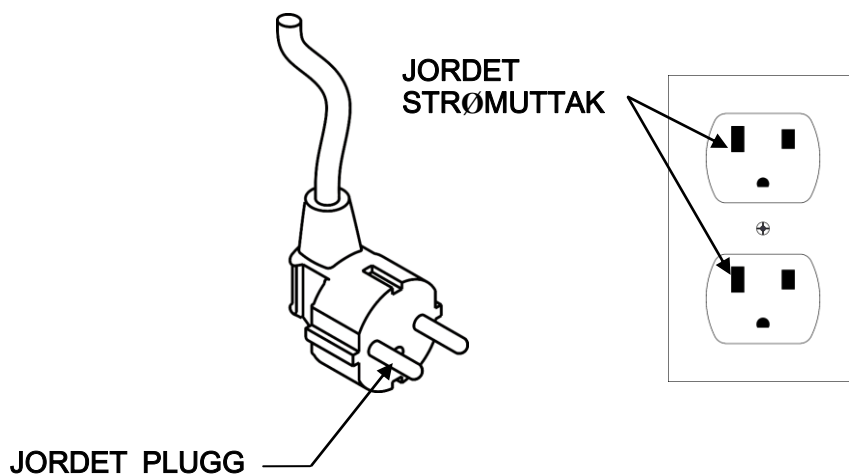
Når man bruker et elektrisk apparat, skal grunnleggende forholdsregler alltid følges, inklusive følgende:

1. Les alle instruksjoner før tredemøllen brukes
Tredemøllen må jordes. Hvis det skulle oppstå en feil eller skade, vil jording redusere risikoen for kraftig elektrisk støt.
2. Dette produktet er utstyrt med jordet strømkabel og stikk-kontakt.
3. Stikk-kontakten må kun plugges inn i strømuttak som er forskriftsmessig jordet

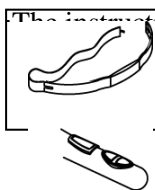
FARE – Feil kopling av jordet utstyr kan gi elektrisk støt. Sjekk derfor med fagmann dersom du er i tvil om jordingen der apparatet skal brukes er i forskriftsmessig stand. Stikk-kontakt/plugg som følger med apparatet må ikke justeres eller på annen måte tilpasses hvis det ikke passer strømuttaket. Få hjelp av fagmann til å montere korrekt jordet uttak.

Denne tredemøllen skal kun brukes i 220-240 volt krets med normalt, jordet uttak (noe avvikende fra figuren under). Sjekk at både plugg og kontakt passer sammen. Strømadapter skal ikke brukes sammen med dette apparatet.

Figur
Jordings metoder

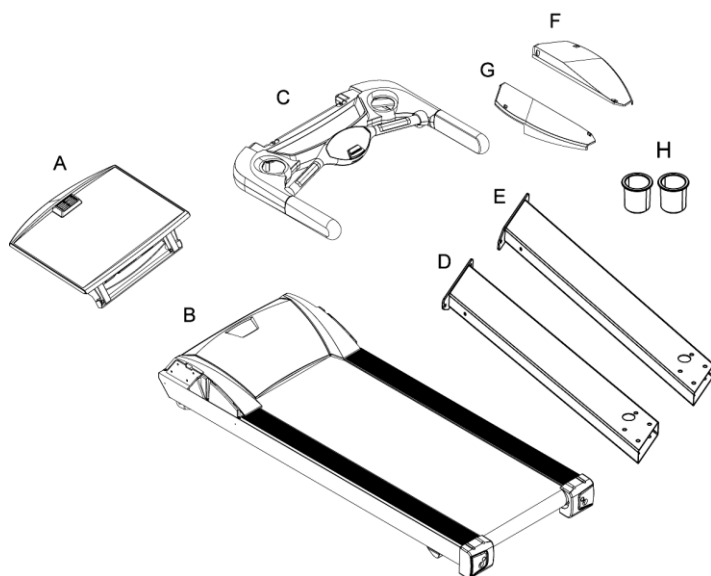


4. Sjekkliste før montering

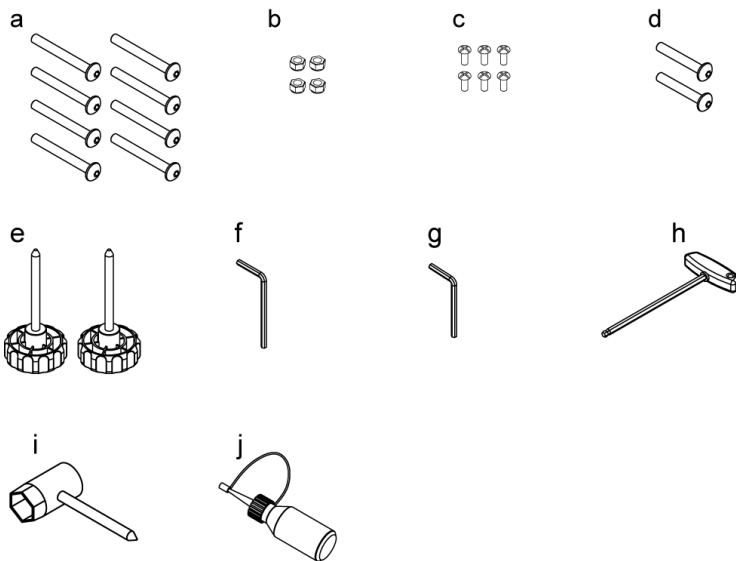


The instructions for production fittings
 1. Tredemøllen har mottaker for signaler fra pulsbelte og i tillegg har den håndpulsmåler. Vi anbefaler at det brukes pulsbelte da dette gir mer stabil registrering og gir samtidig mer funksjonell bruk av mølla.

DEL	Beskrivelse	Ant
A	Computer Konsoll	1
B	Ramme	1
C	Frontpanel	1
D	Venstre stender	1
E	Høyre stender	1
F	Venstre Pyntedeksel	1
G	Høyre Pyntedeksel	1
H	Flaskeholder	2



DEL	Beskrivelse	Ant
a	Lange festeskruer M8xP1.25x75	8
b	Låsemuttere M8	4
c	Kornte festeskruer M5xP0.8x15	6
d	Mellomlange festeskruer M8xP1.25x45	2
e	Store festebolter m/plastknott	2
f	Unbraconøkkel 6mm x 80mm x 80mm	1
g	Unbraconøkkel 5mm x 80mm x 80mm	1
h	T -formet unbraconøkkel 8mm x 200mm	1
i	Fastnøkkel + Skrutrekker	1
j	SILIKON	1

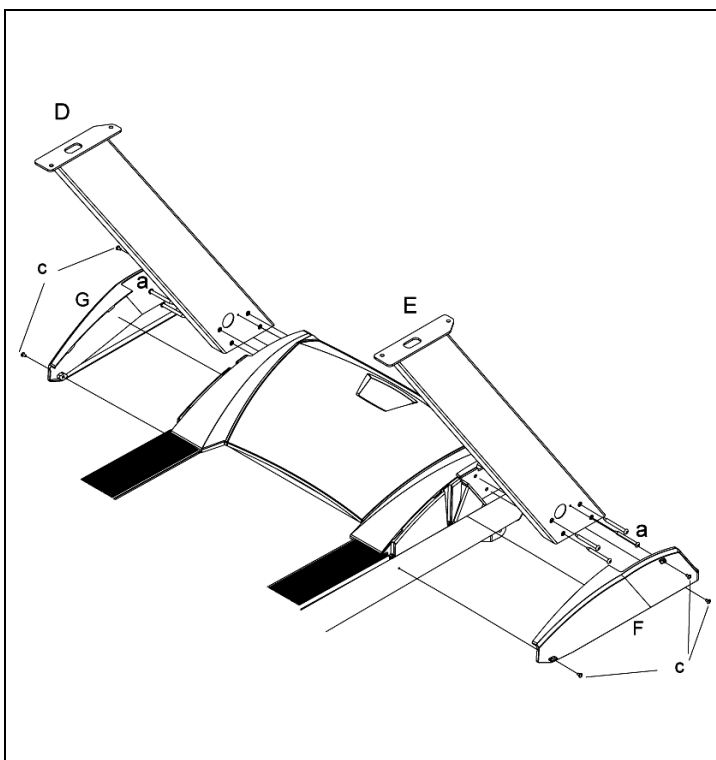


5. Montering

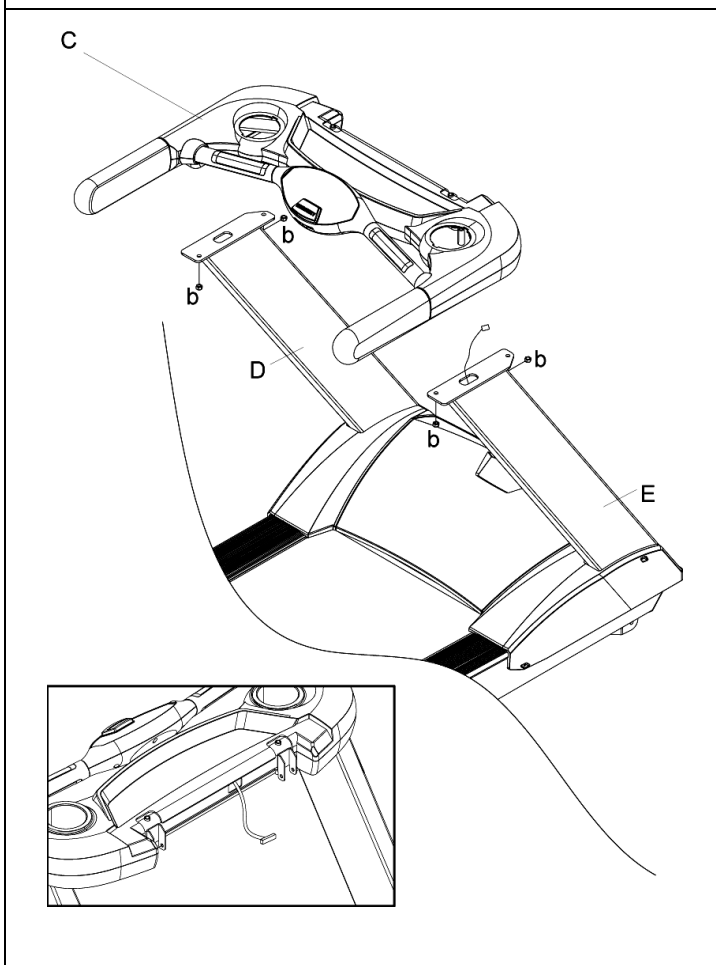
1. Etter å ha festet venstre og høyre stender (D,E) til rammen med lange festeskruer(a), skru på pyntedekslene (G,F) med korte festeskruer (c).

(Ps. For å unngå personskader og skader på utstyr bør monteringen utføres av 2 personer.)

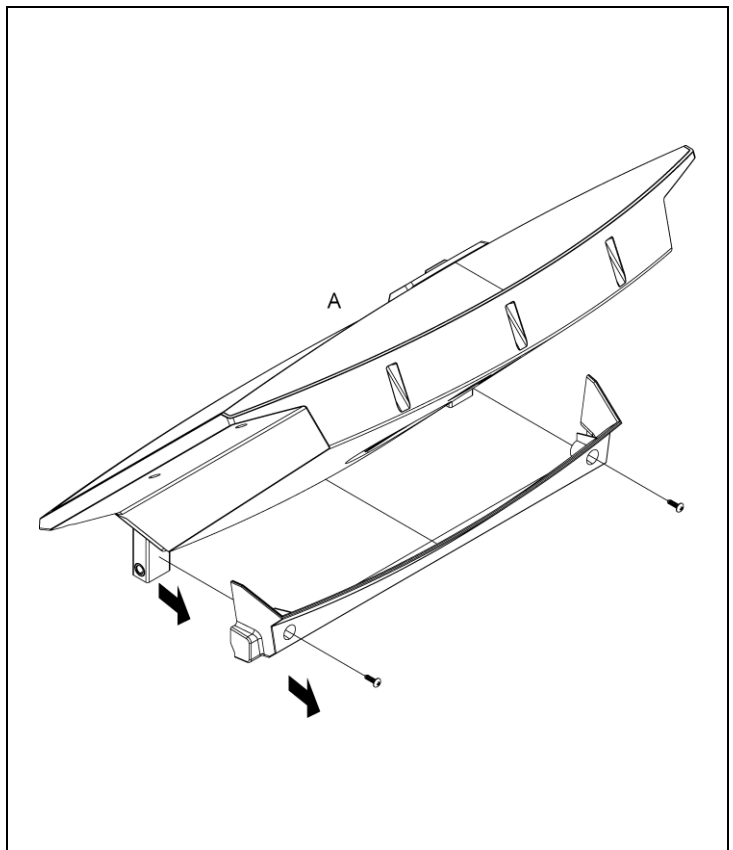
(Ps.Når stenderne monteres holder den ene montøren stenderne mens den andre skrur de fast.)



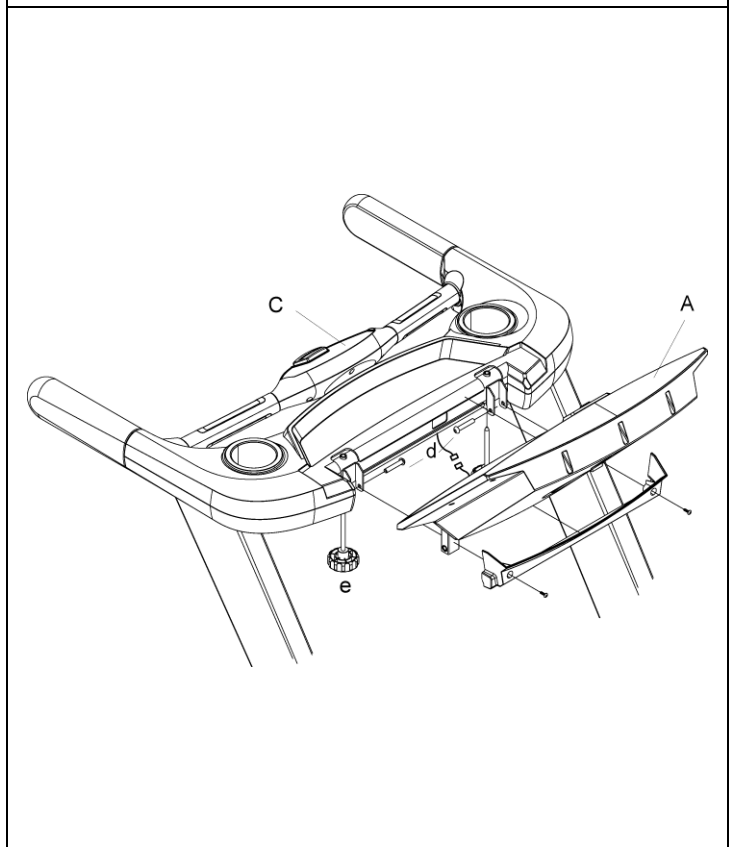
2. Fest fronthyllen (C) til stenderne (D,E) med låsemuttere (b) etter å ha tredd hovedkabelen som kommer opp fra høyre stender inn i hullet under frontpanelet og frem til fronten (se illustrasjon til høyre).



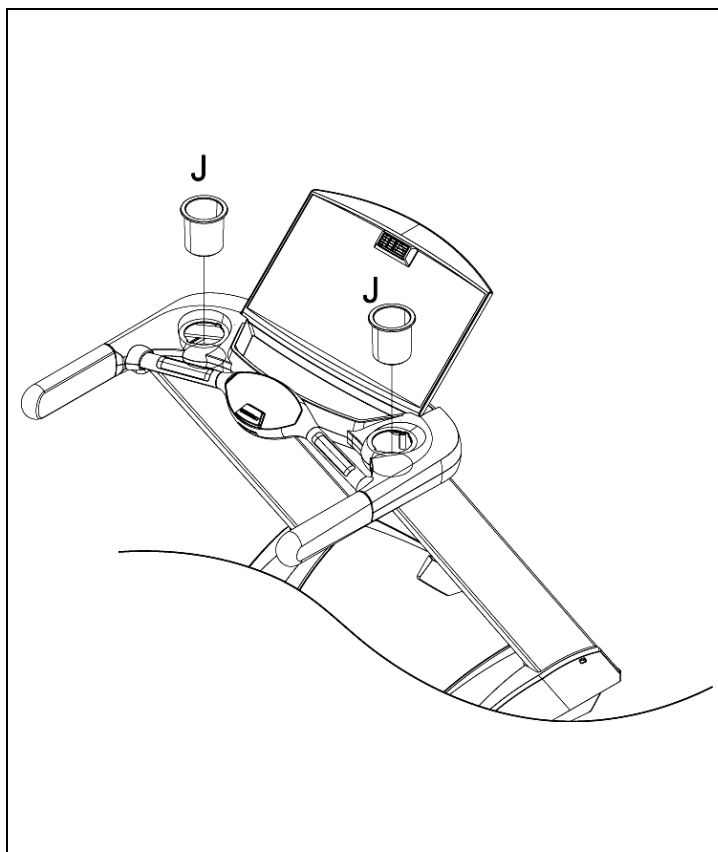
3. Skru løs dekselet under Computerkonsollen (A) som vist til høyre.



4. Kople sammen Hovedkabelen med kabelen som sitter i computeren. Skru fast computeren på frontpanelet C) med de mellomlange festeskruene (d). Fest computerkonsollet (A) med de lange festeboltene m/plastknott (e).



-
5. Til slutt sett drikkeflasken i flaskeholderne og skru de på plass.



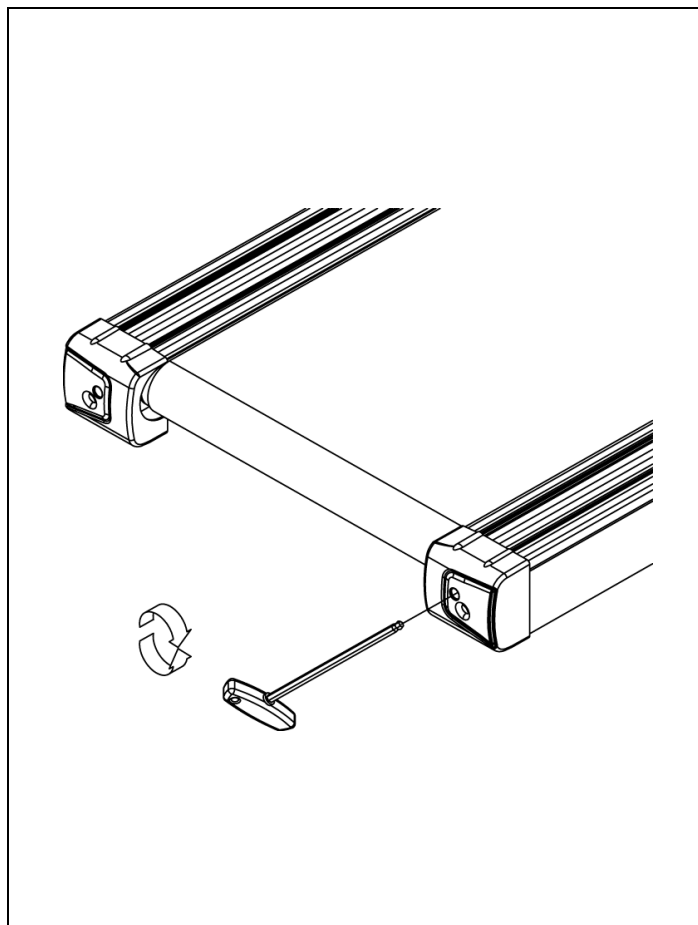
6. Maintenance

1. Hvis løpebåndet ikke er sentrert:

Stopp tredemøllen og korriger ved å skru på Justeringsskruen som sitter på bak-enden av hver sidelist. (se illustrasjon). Hvis løpebåndet trekker mot venstre og ikke dekker løpeplaten på høyre side, - bruk justeringsnøkkelen (U-nøkkel, 6 mm) og skru venstre justerings- skru ca ¼ omdreining med klokkeretningen. Tilsvarende skrues justeringsskruen på høyre sidelist ¼ omdreining hvis båndet trekker mot høyre. Start møllen igjen, la den løpe noen minutter og fin-juster mer hvis båndet fremdeles trekker til en av sidene

(Ps.1. Denne fremgangsmåten er viktig å følge hvis båndet er langt til en av sidene. Se Ps.2)

(Ps.2 Løpebåndet vil ikke alltid være helt sentrert, avhengig av løpesettet og vekten til de som bruker tredemøllen. Det vil ikke være behov for justering hvis ikke løpebåndet skrubber mot en av sidene.)

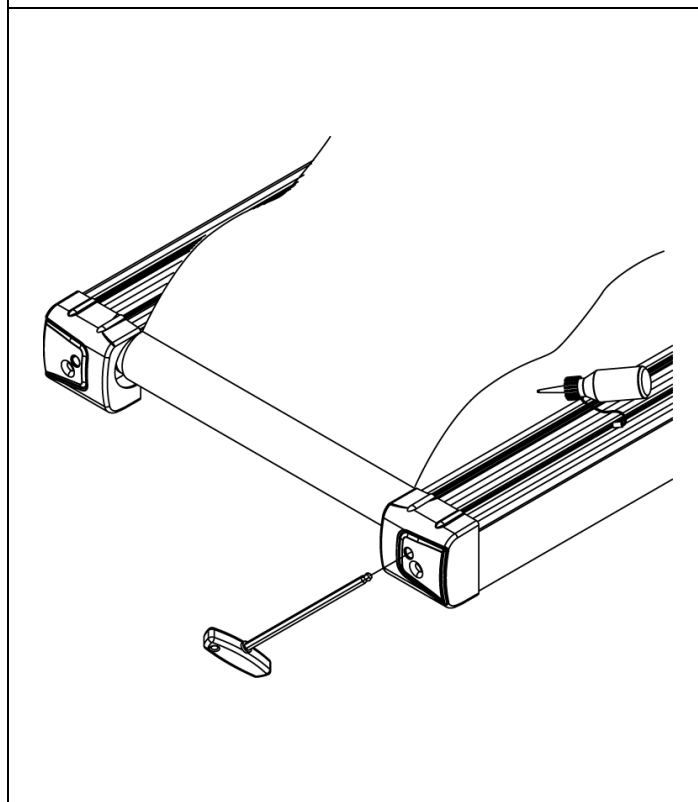


2 Smøring av løpebanen:

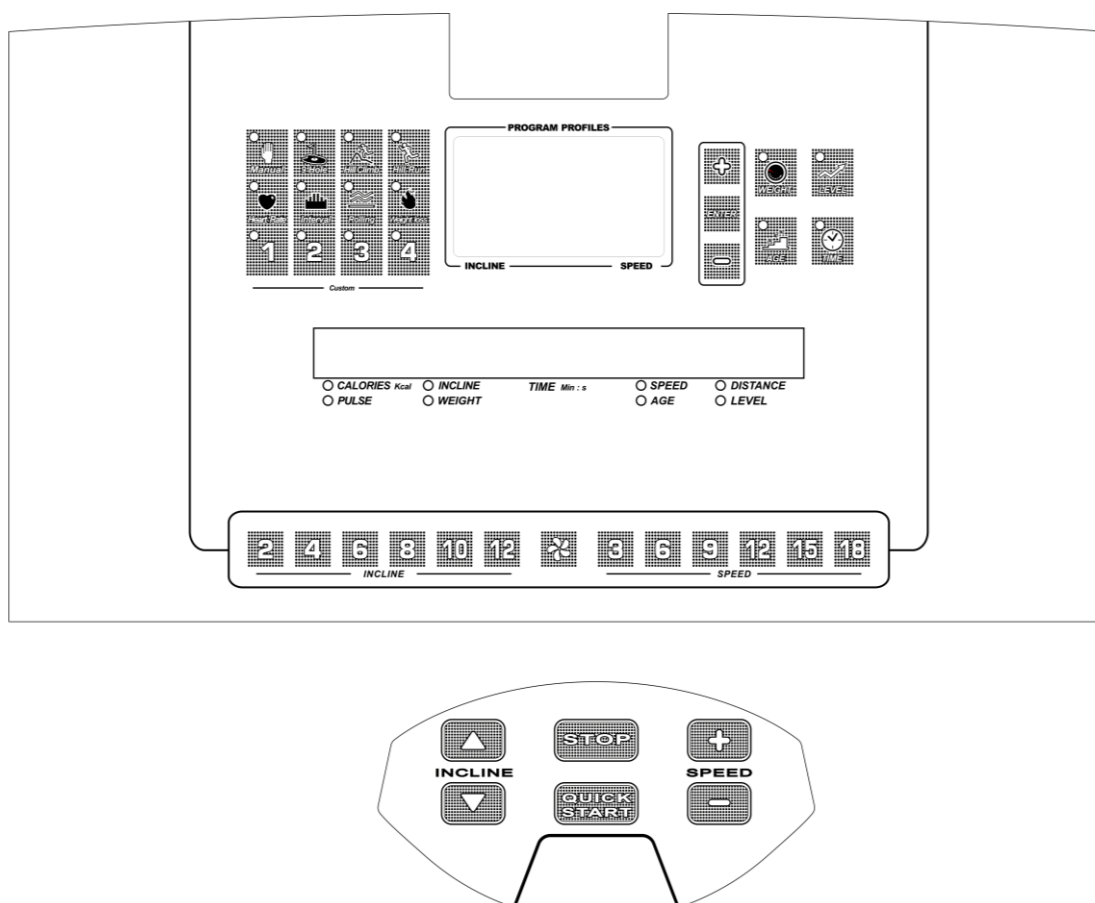
Løpeplaten bør smøres hver 1 – 12 måned, avhengig av hvor ofte den brukes og hvor mye av treningen som foregår med høy hastighet. Først slakkes løpebåndet ved at justeringsskruene på enden av hver sidelist løsnes. Løpebåndet løftes opp, oljen dryppes på kryss og tvers på løpeplaten der trykket fra føttene er. Sentrer løpebåndet foran og bak, stram deretter justeringsskruene igjen

Vanlig løpshastighet	Anbefalt smørefrekvens
1~6 km	1 gang per år
6~12 km	Hver 6 mnd
12~18km	Hver 3 mnd

(Ps. Ved bruk i bedrift og treningssenter samt privat bruk ut over normalt nivå, fks hver dag, bør den smøres hver mnd.) Det bør også **støvsuges** i motor-rommet jevnlig for å hindre at støv akkumuleres og skader elektronikken



7. Computerbetjening



1. Start computerdisplayet:

1. Når strømmen er skrudd på, vil det lange informasjonsvinduet vise PRESS WEIGHT BUTTON TO SET WEIGHT. (Trykk WEIGHT-knappen for å legge inn vekt), og vektenheten vil vises i det blå LCD vinduet Etter å ha definert vekt, trykk ENTER og et pulserende hjerte vises i vinduet..Det lange informasjonsvinduet viser nå SELECT PROGRAM OR START. – ”velg program eller start”
2. Hvis Sikkerhetsknappen tas av vil alle vinduer i computerdisplayet vise ----- det lange informasjonsvinduet vil vise “SAFETY KEY is taken off” samtidig som matrisevinduet vil vise en tykk pil pekende nedover. Så vil PLEASE ATTACH SAFTY KEY” vises. Når sikkerhetsknappen er tilbake på plass vil Weight-vinduet blinke. Hensikten med å legge inn vektinformasjon er å gjøre det mulig å endre kalorimål. Dette kan kun gjøres etter at mølla er startet. Man trenger ikke være i PROGRAM-modus for å gjøre dette. Vektverdiene lagres ikke og må legges inn igjen ved neste gangs start av mølla.
3. Når sikkerhetsknappen fjernes, stopper mølla. Sett Sikkerhetsknappen tilbake, et beep vil komme og alle verdier går tilbake til opprinnelig nivå.

2. Betjeningsinstruks

1. I Start modus, trykk Start eller Manu run program-knapp for å starte manuell betjening.
2. I Start modus, trykk PROGRAM knappene for å velge program og legge inn verdier
3. "Fan" knappen brukes til å skru viften av og på
4. Fjernes Sikkerhetsknappen mens mølla er i gang vil den stoppe men stigningen blir uendret. Settes Sikkerhetsknappen tilbake vil stigningen nullstille seg.
5. Trykkes "Stop" mens tredemøllen er i gang vil den stoppe og gå i Pause-modus. Mølla forblir med stigningen den eventuelt hadde før den stoppet. Trykkes Start vil mølla starte opp igjen med stigningen uendret.
6. Trykkes STOPP under kjøringen av et av programmene vil programmet pause-stilles og mølla stanse. Hvis du ønsker å fortsette programmet, trykk START for å sette i gang igjen. Trykkes STOPP en gang til og holdes inne 5 sek vil du gå ut av programmet og tilbake til Start-modus.






3. Programvalg og tilpasning :

1. Program Modus : Når du har valgt program kan du bestemme hvilket belastningsnivå (LEVEL) dette programmet skal kjøres på. Vinduet viser L1~L10, - trykk +/- knappene for å komme til ønsket nivå, deretter ENTER for å bekrefte og gå til definering av treningstiden (TIME). Forhånds-satt tid er 30min, valgmulighet er 20~99min, med hvert trinn på 1 min. Etter å ha definert tiden, trykkes ENTER eller START for å starte programmet. Trykkes Start i løpet av programmeringen vil programmet starte og kjøre med de forhånds-satte verdiene for parametrene som ennå ikke er definert. Under programmeringen vil stigning(INCLINE) og hastighet (SPEED) vinduene vise 1 nivå's verdier mens matrise vinduet viser programmet grafisk.
2. Oppvarming og Nedjoggingsfunksjon: Endres hastighet eller stigning under Oppvarming eller i selve programmet, vil de gå tilbake til forhånds-satte verdier i neste sekvens. Det er ikke mulig å endre under Nedjogging, da er STOP den eneste funksjonen som kan utføres.
3. Hvert PROGRAM har 30 sekvenser totalt. De tre første sekvensene er oppvarming (WARM UP) og de tre siste er nedjogging (COOL DOWN). Begge varer 3 minutter hver totalt og denne tiden er fast. De resterende 24 sekvensene fordeles likt på treningstiden som er definert. Beholdes forhånds-satt tid på 30 minutter betyr det at de 24 minuttene mellom oppvarming og nedjogging fordeles på 24 sekvenser á 1 minutt.

-
4. 9 HOLES programmet har ikke Oppvarming eller Nedjogging. Når 3,5 km er tilbakelagt vil tredemøllen stoppe, stigning er 0 og displayet viser ” End”.

4. Programbetjening:

Manuell betjening (Manu Mode)

1. Når man trykker START vil computeren telle ned 3 sekunder før tredemøllen starter med hastighet 0.8KM/T. Samtidig vil det begynne å lyse punkter i matrise-vinduet som vil danne en fullt opplyst sirkel når en ”runde” på 400 m er tilbakelagt. Samme gjentar seg for de påfølgende ”rundene” á 400 m
2. Hvert trykk på hastighetsknappene(+/-) gir +/- 0,1 km/t. Man kan også trykke hurtigknappene for hastighet; 3, 6, 9, 12, 15, 18 for å komme rett til ønsket hastighet .
3. Hvert trykk på stigningsknappene (UP/DOWN +/-) gir +/- 1 nivå. Også her kan man trykke hurtigknappen for å komme raskere til ønsket nivå; 2, 4, 6, 8, 10, 12 .
4. Tid (TIME): Forhånds-satt til 20 minutter. Kan justeres i området 5 – 99 minutter
5. Hvis det registreres puls-signaler under treningen, vil pulsen vises i Calori/Pulse-vinduet.
6. Trykkes Stop mens motoren er i gang, vil både hovedmotor og stigningsmotor stoppe og display-vinduet vil vise ”Stop”. Mølla er nå i pause-modus og trykker du START knappen igjen i løpet av 30 sekunder, vil det telles ned 3 sekunder, motorene starte og hastighet og stigning vil gå til nivåene de hadde før Stop ble trykket..
7. Når Stop er trykket og mølla er i pause-modus kan du trykke en gang til, holde knappen inne i 3 sekunder og mølla nullstiller seg til Start-modus.
8. 30 sekunder etter at programmet er stanset eller kjørt ferdig vil computeren automatisk gå over i Start modus.
9. I start modus kan du lage eget program ved å velge CUSTOM. Etter at tid er definert, trykk Enter for å bekrefte og komme til defineringen av hastighet og stigning for hver av de 30 sekvensene i programmet. Når dette er gjort, trykk Start for å begynne treningen.
10. Når du er i program-kontroll funksjonen, vil lyset for nivå (LEVEL) blinke. Her skal du velge belastningsnivå (L1~L10). Trykk  eller  for å endre til nivået du ønsker og trykk deretter  for å bekrefte.
11. Når belastningsnivået er valgt, vil TIME vinduet blinke. Trykk  eller  for å bestemme hvor lenge du vil trene, deretter ENTER eller START for å begynne.

Program Modus og Profiler – forhånds-satte verdier, valgområder og endringstrinn. For å komme til innlegging av verdier, trykk først programknappen for det aktuelle programmet når mølla er i Start modus.

P1 Manu Tid/Time : Forhåndsatt 0min ; Valgområde 20~99min , Hvert trinn 1 min.

P2 9 hole Nivå/LEVEL:Forhåndsatt 1 , Valgområde: 1~10 , Distanse er fast 3500 meter.

P3 hill climb Nivå/LEVEL : Forhåndsatt 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.




Tid/Time : Forhåndsatt 30min ; Valgområde 20~99min , Hvert trinn 1 min.

P4 hill run Nivå/LEVEL : Forhåndsatt 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.




Tid/time : Forhåndsatt 30min , Valgområde 20~99min , Hvert trinn = 1 min.




P5 HRC **Pulskontroll/HRC** - basert på egendefinert pulsmål og pulsregistrering

1. Her er hensikten å trene på et ønsket pulsnivå og la pulsen styre belastningen. Når programmet kjøres, skal pulsen ligge tett opp til/på pulsmålet og hastighet holdes uendret så lenge pulsnivået er lik pulsmålet. På den måten får man ønsket treningseffekt.

2. Lampen for Alder/AGE lyser og du kan trykke  eller  for å legge inn riktig alder. Deretter trykkes  for å bekrefte. Forhånds-satt verdi for alder er 30 ;

Valgmulighet: 13~80 , Hvert trinn = 1 år.

3. PULSE vil nå lyse og du blir bedt om å legge inn pulsmålet. Hva som er riktig pulsmål avhenger av den enkeltes alder og fysiske form. I tabellen under er det satt opp forslag til Høy-intensitet og Lav-intensitet Pulsmål ut fra forventet maksimalpuls for de ulike alderstrinn. Det er viktig å være klar over at maksimalpuls kan avvike fra det tabellen viser. Trykk  eller  for å endre pulsmålet til nivået du ønsker, eller trykk  direkte hvis du vil bruke forhåndssatt pulsmål.

4. TIME vinduet begynner å blinke for å vise at tid skal defineres. Trykk  eller  for å sette treningstiden eller trykk  for å starte direkte etter nedtelling 3-2-1.

(Tiden kan settes til 5~99 min, forhåndssatt tid er 20 minutter, hvert trinn er 1 minutt)

Mer om max-puls og pulstrening finner du under "Trening" på www.sportsmaster.no.

** Tabellen under viser alder og pulsmål basert på forventet maxpuls. Maxpuls vil variere fra person til person selv om alder er lik, så det mest presise er å måle reell maxpuls og bruke den som utgangspunkt

Age	Puls/BPM			Age	Puls/BPM			Age	Puls/BPM			Age	Puls/BPM		
	H	Default value	L		H	Default value	L		H	Default value	L		H	Default value	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

H= 95 % av antatt maxpuls, L= 60% av antatt maxpuls.

P6 interval Nivå/LEVEL : Forhåndsatt 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.

Tid/time : Forhåndsatt 30min , Valgområde 20~99min , Hvert trinn = 1 min.

P7 rolling Nivå/LEVEL : Forhåndsatt 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn =1.

Tid/time : Forhåndsatt 30min , Valgområde 20~99min , Hvert Trinn = 1 min.

P8 Weight loss Nivå/LEVEL : Forhåndsatt 1 , Valgområde 1~10 , Hvert trinn = 1.

Tid/time : Forhåndsatt 30min , Valgområde 20~99min , Hvert trinn = 1 min.

P9, P10, P11, P12 er programmer som kan defineres av bruker (CUSTOM) :

time : forhånds-satt til 30min , Valgmulighet 20~99min , Hvert trinn =1 min.

(1) PROGRAM har 30 sekvenser totalt (SE 01~SE 30) og forhånds-satt verdi for alle er laveste stigning og hastighetsnivå..

Feilsøking:

Mulige Feilmeldinger i Displayet :

E1 : Manglende registrering av motoraktivitet/bevegelse på båndet. Det blå LCD skjermen viser

ERROR 1 mens tekstfeltet viser PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE.

E6 : Stigningen har hengt seg opp, stigningsmotoren går ikke. Det blå LCD skjermen viser

ERROR 6 mens tekstfeltet viser PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE

E7 : Stigningsmotoren har kjørt stigningen utenfor normale verdier. Det blå LCD skjermen viser

ERROR 7 mens tekstfeltet viser PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE.

◆ E1 Manglende registrering av motoraktivitet – enkel feilsøking

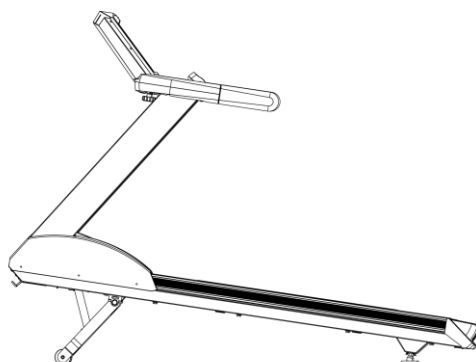
1. Skru av strømmen. Restart så mølla. Hvis E1 fremdeles kommer opp, gå til pkt 2
2. Skyv forsiktig på båndet for å se at motoren kan gå rundt, at løpeplaten er tilstrekkelig smurt og at båndet ikke har kilt seg
3. Trekk opp motordekselet og kontroller at drivremmen mellom fremre drivrulle og svinghjulet på motoren sitter stramt og rett
4. Kontroller at avstanden mellom svinghjulet på motoren og hastighetssensoren som sitter på rammen til venstre er 0,1 – 0,5 millimeter og at sensorkabelen ikke har synlige skader
5. Kontroller at det sitter magneter innfelt i svinghjulet på høyde med hastighetssensoren.
6. Kontroller at det lyser/blinker i pærene på kontrollkortet i motor-rommet når strømmen er skrudd på

Hvis de 6 sjekkpunktene over ikke gir svar, konsulter feilsøkingsguiden som ligger under FAQ/ Tredemøller på www.sportsmaster.no. Kontakt deretter Sportsmaster for assistanse.

◆ E6 / E7 Unormal stigningsfunksjon – enkel feilsøking

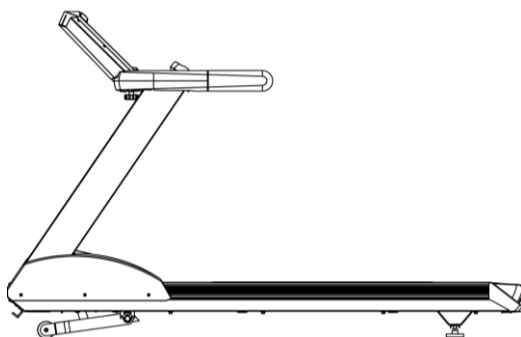
1. Restart mølla. Hvis E6 eller E7 fremdeles vises, gå videre i h.t. punkt 2 (under)
2. Tving stigningen tilbake til nullpunktet for å teste om stigningsmotoren og signalene gjennom hovedledningen fungerer som de skal. NB ! Hvis prosedyren gir resultater etter 2-3 forsøk skal den ikke gjentas mer da dette kan skade stigningsmotor og kretskort.
 - A. Når stigningsvinkelen er i høy posisjon (som illustrasjon 1). Trykk STOP og hold knappen inne samtidig som DOWN-knappen trykkes og holdes inne. Begge knappene holdes inne i 3~5 sekunder samtidig og stigningsmotoren vil nå tvinge mølla ned til normalnivå. Sjekk om stigningsverdiene ved siden av feilmeldingen i displayet endrer seg

når stigningen tvinges ned og går til 100. Hvis signingsinformasjonen fremkommer og stigningen tvinges ned til null-nivå slippes knappene og mølla skrus av (strømbryteren nede ved motordekselet). Etter noen minutter kan den skrus på igjen og skal nå ha juster seg til normalt stigning.



(Drawing 1)

B. Når stigningsvinkelen er i lav posisjon (som illustrasjon 1). Trykk STOP og hold knappen inne samtidig som UP-knappen trykkes og holdes inne. Begge knappene holdes inne i 3~5 sekunder samtidig og stigningsmotoren vil nå tvinge mølla opp til normalnivå. Sjekk om stigingsverdiene ved siden av feilmeldingen i displayet endrer seg når stigningen tvinges opp og går til 100. Hvis signingsinformasjonen fremkommer og stigningen tvinges opp til null-nivå slippes knappene og mølla skrus av (strømbryteren nede ved motordekselet). Etter noen minutter kan den skrus på igjen og skal nå ha juster seg til normalt stigning.



(Drawing 2)

3. Hvis det ikke gir resultat å forsøke å tvinge stigningen til null-punktet som beskrevet over, vennligst kontakt Sportsmaster for assistanse. Mølla kan brukes mens man venter på å få stigningsfunksjonen operativ igjen. For å få til det, trykk STOP og hold knappen inne mens du trykker “Speed down”-knappen (—). Hold de to knappene inne samtidig i 3~5 sekunder. Stigningsfunksjonen vil nå koples ut og mølla kan brukes i den stigningen den er låst i. Prosedyren gjentas neste gang mølla startes opp for bruk inntil stigningsproblemet er løst.

HASTIGHET- OG STIGNINGSVARIASJONER

HILL CLIMB		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	STIGNING	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0			
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	STIGNING	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 3	STIGNING	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	STIGNING	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0			
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	STIGNING	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0			
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	STIGNING	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0			
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	STIGNING	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 8	STIGNING	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 9	STIGNING	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0			
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	STIGNING	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

HASTIGHET- OG STIGNINGSVARIASJONER

HILL RUN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	STIGNING	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	STIGNING	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 3	STIGNING	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 4	STIGNING	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0		
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2		
Level 5	STIGNING	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	3.0	2.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0		
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2		
Level 6	STIGNING	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0		
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2	
Level 7	STIGNING	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0		
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2		
Level 8	STIGNING	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	2.5		
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0		
Level 9	STIGNING	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5	
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0
Level 10	STIGNING	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0			
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

KUN HASTIGHETSVARIASJONER
INTERVAL

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5			
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4			
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5			
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4			
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5			
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0			
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0			
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0			
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2	
Level 7	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0	
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5	
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5	
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5	
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8

KUN HASTIGHETSVARIASJONER
ROLLING

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KM/T)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KM/T)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0

KUN HASTIGHETSVARIASJONER
WEIGHT LOSS

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5	
	(KM/T)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8	
Level 2	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
	(KM/T)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8	
Level 3	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5	
	(KM/T)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8	
Level 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0	
	(KM/T)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6	
Level 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0	
	(KM/T)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6	
Level 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0	
	(KM/T)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6	
Level 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5	
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4	
Level 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5	
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4	
Level 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5	
	(KM/T)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4	