

Aldersvekt tabell flatt

Distanse	Alder	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept	Okt	Nov	Des
1000	2 - 3								10,5 9,5	9 8,5	8 8	7,5 7,5	7 7
	3 - 4	6,5 6,5	6,5 6,5	6 5,5	5 4,5	4 3,5	3 2,5	2 2	1,5 1	0,5 0,5			
1200	2 - 3								11 10	9 9	8,5 8,5	8 8	7,5 7,5
	3 - 4	7 7	7 7	6,5 6	5,5 5	4,5 4	3,5 3	2,5 2,5	2 1,5	1 1	0,5 0,5		
1400	2 - 3								13 12	11,5 10,5	10 9,5	9 9	8,5 8,5
	3 - 4	8,5 8,5	8 8	7,5 7	6,5 6	5,5 5	4,5 4	3,5 3	2,5 2	1,5 1,5	1 1	0,5 0,5	
1600	2 - 3								14,5 13,5	13 12	11,5 11	10,5 10	9,5 9
	3 - 4	9 9	8,5 8,5	8 7,5	7 6,5	6 5,5	5 4,5	4 3,5	3 2,5	2 2	1,5 1,5	1 1	0,5 0,5
1800	3 - 4	9,5 9,5	9 9	8,5 8	7,5 7	6,5 6	5,5 5	4,5 4	3,5 3	2,5 2	1,5 1,5	1 1	0,5 0,5
2000	3 - 4	10 10	9,5 9,5	9 8,5	8 7,5	7 6,5	6 5,5	5 4,5	4 3,5	3 2,5	2 2	1,5 1,5	1 1
2200	3 - 4	10,5 10,5	10 10	9,5 9	8,5 8	7,5 7	6,5 6	5,5 5	4,5 4	3,5 3,5	3 2,5	2 2	1,5 1,5
2400	3 - 4	11 11	10,5 10,5	10 9,5	9 8,5	8 7,5	7 6,5	6 5,5	5 4,5	4 3,5	3,5 3	2,5 2,5	2 2
2700	3 - 4	11,5 11,5	11 11	10,5 10	9,5 9	8,5 8	7,5 7	6,5 6	5,5 5	4,5 4	3,5 3,5	3 2,5	2 2
2800	3 - 4	11,5 11,5	11 11	10,5 10,5	9,5 9,5	9 8,5	8 7,5	7 6,5	6 5,5	5 4,5	4 3,5	3,5 3	2,5 2
3000	3 - 4	13 13	12 12	11 11	10 10	9 9	8 8	7,5 7	6,5 6	5,5 5	4,5 4	3,5 3,5	3 2,5
3200	3 - 4	13,5 1,5	12,5 12,5	11,5 11,5	10,5 10,5	9,5 9	9 8	8 7,5	7 6,5	6 5,5	5 4,5	4 3,5	3,5 3

Hinderløp

Distanse	Alder	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept	Okt	Nov	Des
3200	3 - 4							9 9	8,5 8,5	7,5 7,5	7 7	6,5 6,5	6,5 6,5
	4 - 5				5 5	4,5 4,5	4 4	3,5 3,5	3 3	3 3	2,5 2,5	2 2	2 2
3400 og lengre	3 - 4 4 - 5				5,5 5,5	5 5	4,5 4,5	4 4	3,5 3,5	3,5 3,5	3 3	3 3	3 3

## Aldersvekt tabell flatt