

T-30 Scale

Aerobic Training

Distance		Anaerobic Threshold	
Energy System	EN1	EN2	EN3

1000	3:04-3:02	3:00	2:58
1050	2:55-2:53	2:51	2:49
1100	2:48-2:46	2:44	2:42
1150	2:41-2:39	2:37	2:35
1200	2:34-2:32	2:30	2:28
1250	2:28-2:26	2:24	2:24
1300	2:22-2:20	2:18	2:16
1350	2:17-2:15	2:13	2:11
1400	2:13-2:11	2:09	2:07
1450	2:08-2:06	2:04	2:02
1500	2:04-2:02	2:00	1:58
1550	2:00-1:58	1:56	1:54
1600	1:56-1:54	1:52	1:50
1650	1:53-1:51	1:49	1:47
1700	1:50-1:48	1:46	1:44
1750	1:47-1:45	1:43	1:41
1800	1:44-1:42	1:40	1:38
1850	1:41-1:39	1:37	1:35
Pulse:	120-150	160-170	180-910

Distance		Anaerobic Threshold	
Energy System	EN1	EN2	EN3

1900	1:38-1:36	1:34	1:32
1950	1:36-1:34	1:32	1:30
2000	1:34-1:32	1:30	1:28
2050	1:32-1:30	1:28	1:26
2100	1:30-1:28	1:26	1:24
2150	1:29-1:27	1:25	1:23
2200	1:26-1:24	1:22	1:20
2250	1:24-1:22	1:20	1:18
2300	1:22-1:20	1:18	1:16
2350	1:20-1:18	1:16	1:14
2400	1:19-1:17	1:15	1:13
2450	1:17-1:15	1:13	1:11
2500	1:16-1:14	1:12	1:10
2550	1:14-1:12	1:10	1:08
2600	1:13-1:11	1:09	1:07
2650	1:12-1:10	1:08	1:06
2700	1:11-1:09	1:07	1:05
2750	1:09-1:07	1:05	1:03
	120-150	160-170	180-910