

## ARIET -testin aikataulukko

		Kumulatiivinen juoksumatka							
Taso	Toistoja	1	2	3	4	5	6	7	8
8.0	2	40	65						
10.0	2	105	130						
12.0	2	170	195						
13.0	8	235	260	300	325	365	390	430	455
13.5	8	495	520	560	585	625	650	690	715
14.0	8	755	780	820	745	885	910	950	975
14.5	3	1015	1040	1080					
15.0	3	1105	1145	1170					
15.5	6	1210	1235	1275	1300	1340	1365		
16.0	6	1405	1430	1470	1495	1535	1560		
16.5	6	1600	1625	1665	1690	1730	1755		

Sininen ruutu = Etuperin

Vihreä ruutu = sivuttain