

タイムアタック持久走カード

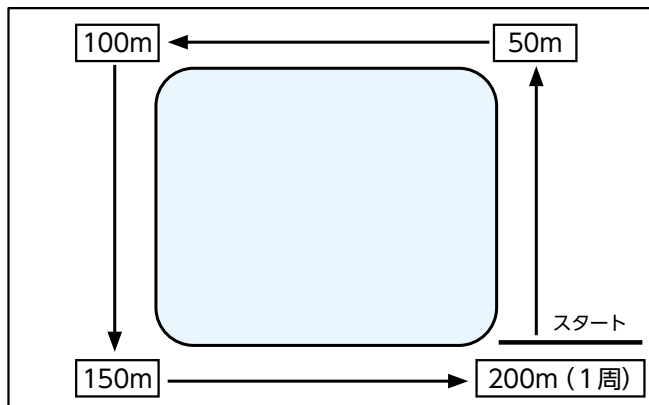
やり方

①はじめに5周のタイムを計る。
②ファイナルタイムアタックの目標タイムを決める(はじめのタイムより10秒～20秒短縮)。

③1周のタイムアタック。
達成できたら2周の目標タイムに挑戦。達成できなかったら目標タイムを下げ2周に挑戦。

④3～4周のタイムアタックをする。

コース



**ファイナル
タイムアタック!
5周に挑戦。**

持久走目標タイムカード

分	秒	1周	2周	3周	4周	5周
3分	0秒	0分36秒	1分12秒	1分48秒	2分24秒	3分0秒
3分	15秒	0分39秒	1分18秒	1分57秒	2分36秒	3分15秒
3分	30秒	0分42秒	1分24秒	2分6秒	2分48秒	3分30秒
3分	45秒	0分45秒	1分30秒	2分15秒	3分0秒	3分45秒
4分	0秒	0分48秒	1分36秒	2分24秒	3分12秒	4分0秒
4分	15秒	0分51秒	1分42秒	2分33秒	3分24秒	4分15秒
4分	30秒	0分54秒	1分48秒	2分42秒	3分36秒	4分30秒
4分	45秒	0分57秒	1分54秒	2分51秒	3分48秒	4分45秒
5分	0秒	1分0秒	2分0秒	3分0秒	4分0秒	5分0秒
5分	15秒	1分3秒	2分6秒	3分9秒	4分12秒	5分15秒
5分	30秒	1分6秒	2分12秒	3分18秒	4分24秒	5分30秒
5分	45秒	1分9秒	2分18秒	3分27秒	4分36秒	5分45秒
6分	0秒	1分12秒	2分24秒	3分36秒	4分48秒	6分0秒
6分	15秒	1分15秒	2分30秒	3分45秒	5分0秒	6分15秒
6分	30秒	1分18秒	2分36秒	3分54秒	5分12秒	6分30秒
6分	45秒	1分21秒	2分42秒	4分3秒	5分24秒	6分45秒
7分	0秒	1分24秒	2分48秒	4分12秒	5分36秒	7分0秒
7分	15秒	1分27秒	2分54秒	4分21秒	5分48秒	7分15秒
7分	30秒	1分30秒	3分0秒	4分30秒	6分0秒	7分30秒
7分	45秒	1分33秒	3分6秒	4分39秒	6分12秒	7分45秒
8分	0秒	1分36秒	3分12秒	4分48秒	6分24秒	8分0秒
8分	15秒	1分39秒	3分18秒	4分57秒	6分36秒	8分15秒
8分	30秒	1分42秒	3分24秒	5分6秒	6分48秒	8分30秒
8分	45秒	1分45秒	3分30秒	5分15秒	7分0秒	8分45秒
9分	0秒	1分48秒	3分36秒	5分24秒	7分12秒	9分0秒
9分	15秒	1分51秒	3分42秒	5分33秒	7分24秒	9分15秒
9分	30秒	1分54秒	3分48秒	5分42秒	7分36秒	9分30秒