



TRAININGSPLANUNG AMBITION APRIL + MAI 2026

Infos zum April + Mai



Liebe Läuferinnen und Läufer.

Und hier ist er schon: der letzte Trainingsplan. Sechs Wochen liegen noch zwischen dir und dem Halbmarathon am 09.05.2026. Jetzt kannst du an der finalen Form arbeiten und den letzten Feinschliff holen. Wir machen noch einen kompletten Belastungsblock (3x Belastung, 1x Entlastung), danach folgen zwei Wochen zur Feinjustierung. 😊 Die Kalenderwochen 15 und 16 sind die beiden absoluten Königswochen des Plans. Deshalb empfehlen wir, in der ersten Woche nicht zu überziehen. Drei Laufcups stehen bis zum Halbmarathon noch an. Los geht es mit dem Schanzer Seelauf am 18.04.26 gefolgt vom Donaudammmlauf am 25.04.26. Beide Läufe gehen über die 10km Distanz. Du kannst diese daher als gute Standortbestimmung nutzen. Anhand der Tabelle kannst du dann sehr genau bestimmen, was später beim Halbmarathon möglich sein sollte. Den Laufcup in Neuburg am 02.05.26 eine Woche vor dem Wettkampf empfehlen wir eher als Pacing-Test.

Wie immer gilt: Clever bleiben. Konstanz ist wichtiger, als alles zu 100% zu erfüllen. Solltest du dich müde fühlen, dann streiche eine Einheit oder kürze den Wochenumfang. Der Feinschliff steht noch an, aber ein Großteil der Arbeit ist schon erledigt. Deshalb jetzt besonders umsichtig agieren, damit du es auch gesund, fit und top vorbereitet an die Startlinie schaffst. 😊

Viel Spaß beim Training.
Dein Donau Run Team

AMBITION



KW: 14 Datum: 30.03. – 05.04. / Belastung

Einheit 1 / 45min

5min sehr ruhig
einlaufen

40min GA I unten ruhig
(68-70% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

Einheit 2 / 50-60min

15min einlaufen ruhig
10min ABC + 2x STL

3-4x800m GA TL
(90-92% HFmax)

@200-300m Trabpause

2-4x1000m GA TL
(90-92% HFmax)

@2min Trabpause

5min auslaufen

Einheit 3 / 40-45min

40-45min GA I unten bis
mittel im bel.
Wechsel

(68-75% HFmax)

Danach: 7-8x100m STL
@Pause locker
zurücktraben

Einheit 4 / 55-65min

10-15min GAI unten-
mittel

(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

2-3x10min @3min
traben oder 20-
30min II DL @Pause:
5min traben

(85-88% HFmax) / 6v10)

10min ruhig auslaufen

Einheit 5 / 60min

4x durch

10min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

5min GA I mittel

(72-75% HFmax)

- Atmung soll immer durch die Nase machbar sein
- Wichtig: Wenn die Beine von gestern schwer sind, dann verzichte auf diesen Lauf und baue eine Alternative ein (z.B. Rad) oder kürze ihn!

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 250-275min. Und schon ist er da, der letzte komplette Belastungsblock. Wir gehen in die letzte 3-1-Periodisierung, bevor es dann in die letzten zwei Wochen zum Feinschliff geht. Wie immer, wenn wir aus einer Entlastungswoche kommen, empfehlen wir dir, dass du langsam reifindest in die Woche. Trotzdem gilt jetzt: Noch einmal 4 Wochen sauber durchziehen, die Motivation oben halten und Gas geben. Die Intervalle werden nochmal länger bzw. mehr. Auf gehts in den letzten Block.

AMBITION



KW: 15 Datum: 06.04. – 12.04. / Belastung

Einheit 1 / 40-50min

5min sehr ruhig
einlaufen

+

40-50min GA I unten
(68-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

Einheit 2 / 60-70min

15min einlaufen ruhig
10min ABC + 2x STL

5-7x1000m GA TL
(90-92% HFmax)

@2min Trabpause

5min auslaufen

Einheit 3 / 40-50min

30-40min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

10min GA I mittel
(72-75% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die Nase
machbar sein

Einheit 4 / 65-80min

15min GAI unten-mittel
(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

3x12-15min II DL
@Pause: 3-5min
traben/locker

(86-90% HFmax)/ 7-7,5v10

5min ruhig auslaufen

Einheit 5 / 75-90min

75-90min GA I unten
(68-72% HFmax)

→ Atmung soll immer durch
die Nase machbar sein

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 265-325min. Die zweite Belastungswoche wird eine der anspruchsvollsten Wochen im Trainingsplan. Wir haben schnelle 1000er Intervalle in Einheit 2 (unsere Königssession) und noch mal einen langen TDL in Einheit 4. In Summe bewegen wir uns auch langsam Richtung der höchsten Umfänge pro Woche, wenn du alles machst. Regeneration und Körperpflege sind jetzt besonders wichtig. Mache Einheit 4 nur so wie sie vorgeschlagen ist, wenn du Einheit 4 aus der Vorwoche gemacht hast. Sonst kannst du diese Einheit jetzt einbauen.

AMBITION



KW: 16 Datum: 13.04. – 19.04. / Belastung / Laufcup Seelauf 18.04.26 <https://sport-in-blog.de/2026/01/07/schanzer-seelauf/>

Einheit 1 / 50-60min

50-60min GA I unten
(68-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

Einheit 2 / 50-60min

15min GA I unten
(68-72% HFmax)

10min ABC + 2-3x STL

3-4x durch

6-8min GA HM-WK Tempo bis II TL

(im Durchgang gesteigert, 88-94% HFmax)

2min KOM / traben
(60-65% HFmax)

5min ruhig auslaufen

Einheit 3 / 45-55min

„Sauerstofflauf“ bis GA I unten

Sehr ruhiger Lauf nach Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 4 / 70-85min

2. Testwettkampf / 18.04. Schanzer Seelauf

2-3km easy warmup

10min ABC + 2x STL

10,6km Race

1-2km cool down easy

15min GAI unten-mittel
(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

3x12-18min II DL @Pause: 3-5min traben/locker

(86-90% HFmax)/ 7-7,5v10

5min ruhig auslaufen

Einheit 5 / 85-100min

85-100min GA I unten
(68-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 300-360min. Die umfangreichste Woche wartet auf dich. Die dritte Belastungswoche ist wie immer die Woche mit dem meisten Umfang und der höchsten Intensität. Auch wenn wir uns wiederholen: Vorsichtig sein, aufpassen und gut auf deinen Körper hören. Bei den Intervallen legen wir noch mal einen drauf in der Länge (Einheit 2). Diese Woche darf fordernd und anstrengend sein. Sie soll dir aber auch das nötige Selbstvertrauen geben für einen guten Halbmarathon! Danach ist die Hauptarbeit quasi getan und es wird von Woche zu Woche ruhiger werden. Auf in die Königswoche, mit full force und Köpfchen ☺ Wenn du beim Seelauf startest mache vielleicht auch statt Einheit 2 unter der Woche Einheit 4, so dass es in Summe nicht zu hart wird. Oder laufe den WK noch mit etwas Luft nach oben.

AMBITION



KW: 17 Datum: 20.04. – 26.04. / Entlastung / Laufcup: Donaudammlauf 25.04.26 <https://sport-in-blog.de/2026/01/07/donaudammlauf/>

Einheit 1 / 45-50min

35min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

10-15min GA I mittel

(72-75% HFmax)

Optional: 10min Lauf-ABC

8-10x100m STL @Pause
locker zurücktraben

Einheit 2 / 45-50min

„Sauerstofflauf“ bis GA I unten

Sehr ruhiger Lauf nach Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 3 / WK 14-15km

3. Testwettkampf

25.04. Donaudammlauf

2km easy warmup

10min ABC + 2x STL

10km Race

1-2km cool down easy

Einheit 4 / 60-70min

60-70min GA I unten

(68-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

- Atmung soll immer durch die Nase machbar sein
- Wichtig: Wenn die Beine von gestern schwer sind, dann verzichte auf diesen Lauf und baue eine Alternative ein (z.B. Rad) oder kürze ihn!

X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 155-170min + WK. Die letzte volle und klassische Entlastungswoche mit einer Besonderheit: Wettkampf am Samstag. Wir machen deshalb auch nur vier Einheiten, da am Samstag die 3. Station des SPORT IN Laufcups auf dem Plan steht. Dieser Lauf ist ein perfekter Zeitpunkt: Du weißt zwei Wochen vor dem Wettkampf relativ genau, wo du über deine 10km Zeit stehst und was möglich sein sollte. Danach ist die Arbeit quasi getan und wir grooven uns in deine Wettkampfface ein in den nächsten beiden Wochen. Glückwunsch, du hast bis hier her super durchgezogen und es fast geschafft 😊

AMBITION



KW: 18 Datum: 27.04. – 03.05. / Semi-Belastung = Feinschliff / Laufcup: Frühjahrslauf Neuburg 02.05.26
<https://sport-in-blog.de/2026/01/07/fruehjahrswaldlauf-neuburg/>

Einheit 1 / 30min

20min GA I unten
(68-70% HFmax)

+

10min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Danach: 2x-7-8x30" TL
@30" Pause /
Serienpause 2min
traben

Einheit 2 / 45-55min

10-15min einlaufen
10min ABC mit 2-3x STL

10-15min TDL
(87-89% HFmax)

4-5min Kompensation
(65-68% HFmax)

3x2-3min GA 2 TL
(91-94% HFmax) @2min Pause traben

5min ruhig auslaufen

Einheit 3 / 25min

Mix aus „Sauerstofflauf“
(ca. 65-70% HFmax)

&

GA I unten
(68-72% HFmax)

Gefühl: 1-3v10

Einheit 4 / 45-55min

4. Testwettkampf / 02.05. Frühjahrslauf

2-3km easy warmup

10min ABC + 2x STL

7,8km Race → HM-Tempo

1-2km cool down easy

ALTERNATIVE

10-15min GA I unten + 10min ABC + 2-3x STL

(68-70% HFmax)

15min gesteigert TDL

(83-88% HFmax)

5min Kompensation

(65-68% HFmax)

2-3x3-4min @1:00-1:30 P

HM-WK-Tempo

5min ruhig auslaufen

Einheit 5 / 45-55min

30-40min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

15min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Danach: 10min ABC + 5-6x80-
100m STL @Pause locker
zurücktraben

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 190-220min Die vorletzte Woche ist schon da. Ab jetzt ist weniger wirklich mehr... ☺ Bleibe ruhig, fokussiert und konzentriert. Überziehe es nicht und lasse dir vielleicht bei jeder Einheit ein paar Prozent Luft nach oben. Die Arbeit hast du in den letzten Wochen erledigt. Einheit 2 ist eine letzte Vorbelastung. Hier könntest du aber auch schon nur noch im HM-Tempo üben! Versuche gerade bei Einheit 4 noch mal gut in den Groove und gutes Gefühl zu kommen und dein finales Tempo für den Wettkampf zu finden! Falls du beim 4. SPORT IN Laufcup in Neuburg startest, würden wir hier auch eher einen Pacing-Test empfehlen für die kommende Woche ☺

AMBITION



KW: 19 Datum: 04.05. – 10.05. / Tapern, Entlastung

Einheit 1 / 30-40min

Montag

30-40min GA I unten

(68-70% HFmax)

Option: Lauf ABC

3-5x100m STL / @locker
zurücktraben

Einheit 2 / 50-60min

Mittwoch

2-3km GA I unten

(69-71% HFmax)

**Tempopyramide (WK-
Tempo!)**

200m – 400m – 600m –
800m – 400m –
200m

Trabpause bzw. locker: Strecke
wie Belastungslänge (ggf. bei
600/800/1000m kürzer nach
Gusto)

1km auslaufen

Einheit 3 / 20-30min

Donnerstag

15-20min GA I mittel

(72-74% HFmax)

+

3-6x30" WK-Tempo

+ 1:00-1:30 Pause

5-10min ruhig auslaufen

Wettkampf HM / 21,1km

15-20min ruhig
einlaufen

10min ABC

2-3x STL @Pause locker
zurücktraben

2-3x15-30" WK-Tempo

21,1km

X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 100-130min + Wettkampf 21,1km. Endlich ist es soweit. Herzlichen Glückwunsch, dass du bis hier her durchgezogen hast. Jetzt gibt es eigentlich nur noch eine Sache zu tun: Belohne dich für die vielen Kilometer und Stunden, die du investiert hast. Gehe selbstbewusst an den Start und genieße dein Rennen. Wir wünschen dir viel Spaß, viel Erfolg, ein perfektes Rennen und dass du hoffentlich dein selbstgesetztes Ziel erreichst.

Vorschlag für Trainingszeiten



HM Zeit/ Streckenlänge	GA1		GA1/2 / GA2DL			GA2 TL														
	5 – 30km		1 – 12km			100m		200m		300m		400m		1000m		1500m		2000m		3000m
02:30:00	09:15	bis 08:32	07:49	bis 07:15	00:37,1	bis 00:35,0	01:16,8	bis 01:11,7	01:56,4	bis 01:50,0	02:39	bis 02:30	06:54	bis 06:32	10:40	bis 10:08	14:22	bis 13:39	21:52	bis 20:54
02:25:00	08:56	bis 08:15	07:34	bis 07:01	00:35,9	bis 00:33,8	01:14,2	bis 01:09,3	01:52,6	bis 01:46,4	02:33	bis 02:25	06:44	bis 06:19	10:18	bis 09:48	13:53	bis 13:12	21:08	bis 20:12
02:20:00	08:38	bis 07:58	07:18	bis 06:46	00:34,6	bis 00:32,6	01:11,7	bis 01:06,9	01:48,7	bis 01:42,7	02:28	bis 02:20	06:30	bis 06:06	09:57	bis 09:27	13:24	bis 12:44	20:24	bis 19:30
02:15:00	08:19	bis 07:41	07:02	bis 06:32	00:33,4	bis 00:31,5	01:09,1	bis 01:04,5	01:44,8	bis 01:39,0	02:23	bis 02:15	06:16	bis 05:53	09:36	bis 09:07	12:55	bis 12:17	19:40	bis 18:49
02:10:00	08:01	bis 07:24	06:47	bis 06:17	00:32,2	bis 00:30,3	01:06,5	bis 01:02,1	01:40,9	bis 01:35,4	02:18	bis 02:10	06:02	bis 05:40	09:15	bis 08:47	12:27	bis 11:50	18:57	bis 18:07
02:05:00	07:42	bis 07:07	06:31	bis 06:03	00:30,9	bis 00:29,1	01:04,0	bis 00:59,7	01:37,0	bis 01:31,7	02:12	bis 02:05	05:48	bis 05:27	08:53	bis 08:27	11:58	bis 11:22	18:13	bis 17:25
02:00:00	07:24	bis 06:49	06:15	bis 05:48	00:29,7	bis 00:28,0	01:01,4	bis 00:57,3	01:33,2	bis 01:28,0	02:07	bis 02:00	05:34	bis 05:14	08:32	bis 08:06	11:29	bis 10:55	17:29	bis 16:43
01:55:00	07:05	bis 06:32	06:00	bis 05:34	00:28,5	bis 00:26,8	00:58,9	bis 00:54,9	01:29,3	bis 01:24,4	02:02	bis 01:55	05:20	bis 05:01	08:11	bis 07:46	11:01	bis 10:28	16:46	bis 16:01
01:50:00	06:47	bis 06:15	05:44	bis 05:19	00:27,2	bis 00:25,6	00:56,3	bis 00:52,5	01:25,4	bis 01:20,7	01:56	bis 01:50	05:07	bis 04:48	07:49	bis 07:26	10:32	bis 10:01	16:02	bis 15:20
01:45:00	06:28	bis 05:58	05:28	bis 05:05	00:26,0	bis 00:24,5	00:53,7	bis 00:50,2	01:21,5	bis 01:17,0	01:51	bis 01:45	04:53	bis 04:35	07:28	bis 07:05	10:03	bis 09:33	15:18	bis 14:38
01:42:30	06:19	bis 05:50	05:21	bis 04:57	00:25,4	bis 00:23,9	00:52,5	bis 00:49,0	01:19,6	bis 01:15,2	01:48	bis 01:43	04:46	bis 04:28	07:17	bis 06:55	09:49	bis 09:20	14:56	bis 14:17
01:40:00	06:10	bis 05:41	05:13	bis 04:50	00:24,7	bis 00:23,3	00:51,2	bis 00:47,8	01:17,6	bis 01:13,4	01:46	bis 01:40	04:39	bis 04:22	07:07	bis 06:45	09:34	bis 09:06	14:34	bis 13:56
01:37:30	06:00	bis 05:33	05:05	bis 04:43	00:24,1	bis 00:22,7	00:49,9	bis 00:46,6	01:15,7	bis 01:11,5	01:43	bis 01:38	04:32	bis 04:15	06:56	bis 06:35	09:20	bis 08:52	14:13	bis 13:35
01:35:00	05:51	bis 05:24	04:57	bis 04:36	00:23,5	bis 00:22,2	00:48,6	bis 00:45,4	01:13,7	bis 01:09,7	01:40	bis 01:35	04:25	bis 04:09	06:45	bis 06:25	09:06	bis 08:39	13:51	bis 13:14
01:32:30	05:42	bis 05:16	04:49	bis 04:28	00:22,9	bis 00:21,6	00:47,3	bis 00:44,2	01:11,8	bis 01:07,9	01:38	bis 01:33	04:18	bis 04:02	06:35	bis 06:15	08:51	bis 08:25	13:29	bis 12:53
01:30:00	05:33	bis 05:07	04:42	bis 04:21	00:22,3	bis 00:21,0	00:46,1	bis 00:43,0	01:09,9	bis 01:06,0	01:35	bis 01:30	04:11	bis 03:55	06:24	bis 06:05	08:37	bis 08:11	13:07	bis 12:32
01:27:30	05:23	bis 04:59	04:34	bis 04:14	00:21,6	bis 00:20,4	00:44,8	bis 00:41,8	01:07,9	bis 01:04,2	01:33	bis 01:28	04:04	bis 03:49	06:13	bis 05:55	08:23	bis 07:58	12:45	bis 12:12
01:25:00	05:14	bis 04:50	04:26	bis 04:07	00:21,0	bis 00:19,8	00:43,5	bis 00:40,6	01:06,0	bis 01:02,4	01:30	bis 01:25	03:57	bis 03:42	06:03	bis 05:44	08:08	bis 07:44	12:23	bis 11:51
01:24:00	05:11	bis 04:47	04:23	bis 04:04	00:20,8	bis 00:19,6	00:43,0	bis 00:40,1	01:05,2	bis 01:01,6	01:29	bis 01:24	03:54	bis 03:40	05:58	bis 05:40	08:03	bis 07:39	12:15	bis 11:42
01:23:00	05:07	bis 04:43	04:20	bis 04:01	00:20,5	bis 00:19,4	00:42,5	bis 00:39,7	01:04,4	bis 01:00,9	01:28	bis 01:23	03:51	bis 03:37	05:54	bis 05:36	07:57	bis 07:33	12:06	bis 11:34
01:22:00	05:03	bis 04:40	04:16	bis 03:58	00:20,3	bis 00:19,1	00:42,0	bis 00:39,2	01:03,7	bis 01:00,2	01:27	bis 01:22	03:49	bis 03:35	05:50	bis 05:32	07:51	bis 07:28	11:57	bis 11:26
01:21:00	04:59	bis 04:36	04:13	bis 03:55	00:20,0	bis 00:18,9	00:41,5	bis 00:38,7	01:02,9	bis 00:59,4	01:26	bis 01:21	03:46	bis 03:32	05:45	bis 05:28	07:45	bis 07:22	11:48	bis 11:17
01:20:00	04:56	bis 04:33	04:10	bis 03:52	00:19,8	bis 00:18,7	00:40,9	bis 00:38,2	01:02,1	bis 00:58,7	01:25	bis 01:20	03:43	bis 03:29	05:41	bis 05:24	07:40	bis 07:17	11:40	bis 11:09
01:19:00	04:52	bis 04:30	04:07	bis 03:49	00:19,5	bis 00:18,4	00:40,4	bis 00:37,7	01:01,3	bis 00:58,0	01:24	bis 01:19	03:40	bis 03:27	05:37	bis 05:20	07:34	bis 07:11	11:31	bis 11:00
01:18:00	04:48	bis 04:26	04:04	bis 03:46	00:19,3	bis 00:18,2	00:39,9	bis 00:37,3	01:00,6	bis 00:57,2	01:23	bis 01:18	03:37	bis 03:24	05:33	bis 05:16	07:28	bis 07:06	11:22	bis 10:52
01:17:00	04:45	bis 04:23	04:01	bis 03:43	00:19,0	bis 00:18,0	00:39,4	bis 00:36,8	00:59,8	bis 00:56,5	01:21	bis 01:17	03:35	bis 03:21	05:28	bis 05:12	07:22	bis 07:00	11:13	bis 10:44
01:16:00	04:41	bis 04:19	03:58	bis 03:40	00:18,8	bis 00:17,7	00:38,9	bis 00:36,3	00:59,0	bis 00:55,8	01:20	bis 01:16	03:32	bis 03:19	05:24	bis 05:08	07:17	bis 06:55	11:05	bis 10:35
01:15:00	04:37	bis 04:16	03:55	bis 03:38	00:18,6	bis 00:17,5	00:38,4	bis 00:35,8	00:58,2	bis 00:55,0	01:19	bis 01:15	03:29	bis 03:16	05:20	bis 05:04	07:11	bis 06:49	10:56	bis 10:27
01:14:00	04:34	bis 04:13	03:51	bis 03:35	00:18,3	bis 00:17,3	00:37,9	bis 00:35,4	00:57,4	bis 00:54,3	01:18	bis 01:14	03:26	bis 03:14	05:16	bis 05:00	07:05	bis 06:44	10:47	bis 10:19
01:13:00	04:30	bis 04:09	03:48	bis 03:32	00:18,1	bis 00:17,0	00:37,4	bis 00:34,9	00:56,7	bis 00:53,6	01:17	bis 01:13	03:23	bis 03:11	05:11	bis 04:56	06:59	bis 06:39	10:38	bis 10:10
01:12:00	04:26	bis 04:06	03:45	bis 03:29	00:17,8	bis 00:16,8	00:36,9	bis 00:34,4	00:55,9	bis 00:52,8	01:16	bis 01:12	03:21	bis 03:08	05:07	bis 04:52	06:54	bis 06:33	10:30	bis 10:02
01:11:00	04:22	bis 04:02	03:42	bis 03:26	00:17,6	bis 00:16,6	00:36,3	bis 00:33,9	00:55,1	bis 00:52,1	01:15	bis 01:11	03:18	bis 03:06	05:03	bis 04:48	06:48	bis 06:28	10:21	bis 09:54
01:10:00	04:19	bis 03:59	03:39	bis 03:23	00:17,3	bis 00:16,3	00:35,8	bis 00:33,4	00:54,3	bis 00:51,4	01:14	bis 01:10	03:15	bis 03:03	04:59	bis 04:44	06:42	bis 06:22	10:12	bis 09:45

Zielzeiten HM und 10km



		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo umgerechnet auf																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000	
			HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8