



# STICHTING ROEICOACH

## Maak van je stopwatch een tempowatch

Dat doe je als volgt:

1. druk dit vel af;
2. knip een tempotabel naar keuze uit;
3. plak deze met doorzichtig plakband achter op je stopwatch.

Gebruik je stopwatch als volgt:

1. tel de halen bij de inpik en begin bij nul;
2. tel door tot twee (tempo basis 2) of drie (tempo basis 3);
3. lees op de tabel het bij de geklokte tijd behorende tempo af.

Tempo basis 2			
2,79	43	4,14	29
2,86	42	4,29	28
2,93	41	4,44	27
3,00	40	4,62	26
3,08	39	4,80	25
3,16	38	5,00	24
3,24	37	5,22	23
3,33	36	5,45	22
3,43	35	5,71	21
3,53	34	6,00	20
3,64	33	6,32	19
3,75	32	6,67	18
3,87	31	7,06	17
4,00	30	7,50	16

Tempo basis 3			
4,19	43	6,21	29
4,29	42	6,43	28
4,39	41	6,67	27
4,50	40	6,92	26
4,62	39	7,20	25
4,74	38	7,50	24
4,86	37	7,83	23
5,00	36	8,18	22
5,14	35	8,57	21
5,29	34	9,00	20
5,45	33	9,47	19
5,63	32	10,00	18
5,81	31	10,59	17
6,00	30	11,25	16

Tempo basis 2			
2,86	42	3,64	33
2,93	41	3,75	32
3,00	40	3,87	31
3,08	39	4,00	30
3,16	38	4,14	29
3,24	37	4,29	28
3,33	36	4,44	27
3,43	35	4,62	26
3,53	34	4,80	25
		5,00	24
		5,22	23
		5,45	22
		5,71	21
		6,00	20
		6,32	19
		6,67	18
		7,06	17
		7,50	16

Tempo basis 3			
4,29	42	5,45	33
4,39	41	5,63	32
4,50	40	5,81	31
4,62	39	6,00	30
4,74	38	6,21	29
4,86	37	6,43	28
5,00	36	6,67	27
5,14	35	6,92	26
5,29	34	7,20	25
		7,50	24
		7,83	23
		8,18	22
		8,57	21
		9,00	20
		9,47	19
		10,00	18
		10,59	17
		11,25	16

Tempo basis 2			
2,79	43	4,14	29
2,86	42	4,29	28
2,93	41	4,44	27
3,00	40	4,62	26
3,08	39	4,80	25
3,16	38	5,00	24
3,24	37	5,22	23
3,33	36	5,45	22
3,43	35	5,71	21
3,53	34	6,00	20
3,64	33	6,32	19
3,75	32	6,67	18
3,87	31	7,06	17
4,00	30	7,50	16

Tempo basis 3			
4,19	43	6,21	29
4,29	42	6,43	28
4,39	41	6,67	27
4,50	40	6,92	26
4,62	39	7,20	25
4,74	38	7,50	24
4,86	37	7,83	23
5,00	36	8,18	22
5,14	35	8,57	21
5,29	34	9,00	20
5,45	33	9,47	19
5,63	32	10,00	18
5,81	31	10,59	17
6,00	30	11,25	16

Tempo basis 2			
2,86	42	3,64	33
2,93	41	3,75	32
3,00	40	3,87	31
3,08	39	4,00	30
3,16	38	4,14	29
3,24	37	4,29	28
3,33	36	4,44	27
3,43	35	4,62	26
3,53	34	4,80	25
		5,00	24
		5,22	23
		5,45	22
		5,71	21
		6,00	20
		6,32	19
		6,67	18
		7,06	17
		7,50	16

Tempo basis 3			
4,29	42	5,45	33
4,39	41	5,63	32
4,50	40	5,81	31
4,62	39	6,00	30
4,74	38	6,21	29
4,86	37	6,43	28
5,00	36	6,67	27
5,14	35	6,92	26
5,29	34	7,20	25
		7,50	24
		7,83	23
		8,18	22
		8,57	21
		9,00	20
		9,47	19
		10,00	18
		10,59	17
		11,25	16

