

name:

date:



1 squash court length = 9,75m	
X	mark for lenght passed in time
O	mark for lenght passed out of time

serie	court counting																				total distance (m)	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	9,75	19,50	29,25	39,00	48,75	58,50	68,25	78,00	87,75	97,50	107,25	117,00	126,75	136,50	146,25	156,00	165,75	175,50	185,25	195,00		
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	204,75	214,50	224,25	234,00	243,75	253,50	263,25	273,00	282,75	292,50	302,25	312,00	321,75	331,50	341,25	351,00	360,75	370,50	380,25	390,00		
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	399,75	409,50	419,25	429,00	438,75	448,50	458,25	468,00	477,75	487,50	497,25	507,00	516,75	526,50	536,25	546,00	555,75	565,50	575,25	585,00		
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	594,75	604,50	614,25	624,00	633,75	643,50	653,25	663,00	672,75	682,50	692,25	702,00	711,75	721,50	731,25	741,00	750,75	760,50	770,25	780,00		
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	789,75	799,50	809,25	819,00	828,75	838,50	848,25	858,00	867,75	877,50	887,25	897,00	906,75	916,50	926,25	936,00	945,75	955,50	965,25	975,00		
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	984,75	994,50	1 004,25	1 014,00	1 023,75	1 033,50	1 043,25	1 053,00	1 062,75	1 072,50	1 082,25	1 092,00	1 101,75	1 111,50	1 121,25	1 131,00	1 140,75	1 150,50	1 160,25	1 170,00		
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	1 179,75	1 189,50	1 199,25	1 209,00	1 218,75	1 228,50	1 238,25	1 248,00	1 257,75	1 267,50	1 277,25	1 287,00	1 296,75	1 306,50	1 316,25	1 326,00	1 335,75	1 345,50	1 355,25	1 365,00		
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	1 374,75	1 384,50	1 394,25	1 404,00	1 413,75	1 423,50	1 433,25	1 443,00	1 452,75	1 462,50	1 472,25	1 482,00	1 491,75	1 501,50	1 511,25	1 521,00	1 530,75	1 540,50	1 550,25	1 560,00		
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	1 569,75	1 579,50	1 589,25	1 599,00	1 608,75	1 618,50	1 628,25	1 638,00	1 647,75	1 657,50	1 667,25	1 677,00	1 686,75	1 696,50	1 706,25	1 716,00	1 725,75	1 735,50	1 745,25	1 755,00		
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	1 764,75	1 774,50	1 784,25	1 794,00	1 803,75	1 813,50	1 823,25	1 833,00	1 842,75	1 852,50	1 862,25	1 872,00	1 881,75	1 891,50	1 901,25	1 911,00	1 920,75	1 930,50	1 940,25	1 950,00		
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	1 959,75	1 969,50	1 979,25	1 989,00	1 998,75	2 008,50	2 018,25	2 028,00	2 037,75	2 047,50	2 057,25	2 067,00	2 076,75	2 086,50	2 096,25	2 106,00	2 115,75	2 125,50	2 135,25	2 145,00		
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	2 154,75	2 164,50	2 174,25	2 184,00	2 193,75	2 203,50	2 213,25	2 223,00	2 232,75	2 242,50	2 252,25	2 262,00	2 271,75	2 281,50	2 291,25	2 301,00	2 310,75	2 320,50	2 330,25	2 340,00		
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	2 349,75	2 359,50	2 369,25	2 379,00	2 388,75	2 398,50	2 408,25	2 418,00	2 427,75	2 437,50	2 447,25	2 457,00	2 466,75	2 476,50	2 486,25	2 496,00	2 505,75	2 515,50	2 525,25	2 535,00		
distance in time (m)		total distance(m)				HR - end of last distance			HR - 2 min.recovery			HR - 5 min.recovery			HR max.			HR avg.				

all necessary files and more information how to evaluate this test you can receive from the test author sl@decek.com