

10 km tijd	Aerobe drempel	Herstelduurloop		Duurloop 1		Duurloop 2		Duurloop 3		Tempoduur		
	AD	(Z1)		(D1) (Z2)		(D2) (Z3)		(D3) (Z4)		(Z5)		AD
<i>duur oefening</i>	<i>beginners</i>	15 tot 30 min		30 tot 75 min		30 tot 60 min		nvt		nvt		
<i>duur oefening</i>	<i>gevorderden</i>	15 tot 45 min		1 tot 3 uur		1 tot 2 uur		15 tot 60 min		15 tot 30 min		
% AD		75		80		85		90		95		100
min	min/km	min/km	km/uur	min/km	km/uur	min/km	km/uur	min/km	km/uur	min/km	km/uur	km/uur
0:37:00	0:03:52	0:05:09	11.6	0:04:50	12.4	0:04:33	13.2	0:04:18	14.0	0:04:04	14.7	15.5
0:38:00	0:03:58	0:05:17	11.3	0:04:58	12.1	0:04:40	12.9	0:04:24	13.6	0:04:11	14.4	15.1
0:39:00	0:04:04	0:05:25	11.1	0:05:05	11.8	0:04:47	12.5	0:04:31	13.3	0:04:17	14.0	14.8
0:40:00	0:04:10	0:05:33	10.8	0:05:13	11.5	0:04:54	12.2	0:04:38	13.0	0:04:23	13.7	14.4
0:41:00	0:04:16	0:05:41	10.5	0:05:20	11.3	0:05:01	12.0	0:04:44	12.7	0:04:29	13.4	14.1
0:42:00	0:04:22	0:05:49	10.3	0:05:28	11.0	0:05:08	11.7	0:04:51	12.4	0:04:36	13.1	13.7
0:43:00	0:04:28	0:05:57	10.1	0:05:35	10.7	0:05:15	11.4	0:04:58	12.1	0:04:42	12.8	13.4
0:44:00	0:04:34	0:06:05	9.9	0:05:43	10.5	0:05:22	11.2	0:05:04	11.8	0:04:48	12.5	13.1
0:45:00	0:04:40	0:06:13	9.6	0:05:50	10.3	0:05:29	10.9	0:05:11	11.6	0:04:55	12.2	12.9
0:46:00	0:04:46	0:06:21	9.4	0:05:58	10.1	0:05:36	10.7	0:05:18	11.3	0:05:01	12.0	12.6
0:47:00	0:04:52	0:06:29	9.2	0:06:05	9.9	0:05:44	10.5	0:05:24	11.1	0:05:07	11.7	12.3
0:48:00	0:04:58	0:06:37	9.1	0:06:12	9.7	0:05:51	10.3	0:05:31	10.9	0:05:14	11.5	12.1
0:49:00	0:05:04	0:06:45	8.9	0:06:20	9.5	0:05:58	10.1	0:05:38	10.7	0:05:20	11.3	11.8
0:50:00	0:05:10	0:06:53	8.7	0:06:27	9.3	0:06:05	9.9	0:05:44	10.5	0:05:26	11.0	11.6
0:51:00	0:05:16	0:07:01	8.5	0:06:35	9.1	0:06:12	9.7	0:05:51	10.3	0:05:33	10.8	11.4
0:52:00	0:05:22	0:07:09	8.4	0:06:42	8.9	0:06:19	9.5	0:05:58	10.1	0:05:39	10.6	11.2
0:53:00	0:05:28	0:07:17	8.2	0:06:50	8.8	0:06:26	9.3	0:06:04	9.9	0:05:45	10.4	11.0
0:54:00	0:05:34	0:07:25	8.1	0:06:57	8.6	0:06:33	9.2	0:06:11	9.7	0:05:52	10.2	10.8
0:55:00	0:05:40	0:07:33	7.9	0:07:05	8.5	0:06:40	9.0	0:06:18	9.5	0:05:58	10.1	10.6
0:56:00	0:05:46	0:07:41	7.8	0:07:12	8.3	0:06:47	8.8	0:06:24	9.4	0:06:04	9.9	10.4
0:57:00	0:05:52	0:07:49	7.7	0:07:20	8.2	0:06:54	8.7	0:06:31	9.2	0:06:11	9.7	10.2
0:58:00	0:05:58	0:07:57	7.5	0:07:27	8.0	0:07:01	8.5	0:06:38	9.1	0:06:17	9.6	10.1
0:59:00	0:06:04	0:08:05	7.4	0:07:35	7.9	0:07:08	8.4	0:06:44	8.9	0:06:23	9.4	9.9
1:00:00	0:06:10	0:08:13	7.3	0:07:42	7.8	0:07:15	8.3	0:06:51	8.8	0:06:29	9.2	9.7

wedstrijdtempo					Extensief						Intensief					
5km	10km	15km	20 km	AD	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
0:17:35	0:37:00	0:56:26	1:16:35	0:03:52	0:00:41	0:01:24	0:02:07	0:02:58	0:03:42	0:04:26	0:00:37	0:01:16	0:01:59	0:02:40	0:03:20	0:04:00
0:18:03	0:38:00	0:57:57	1:18:40	0:03:58	0:00:42	0:01:27	0:02:10	0:03:02	0:03:48	0:04:34	0:00:38	0:01:18	0:02:02	0:02:44	0:03:25	0:04:06
0:18:31	0:39:00	0:59:29	1:20:44	0:04:04	0:00:43	0:01:29	0:02:13	0:03:07	0:03:54	0:04:41	0:00:39	0:01:20	0:02:05	0:02:48	0:03:31	0:04:13
0:19:00	0:40:00	1:01:00	1:22:48	0:04:10	0:00:44	0:01:31	0:02:17	0:03:12	0:04:00	0:04:48	0:00:40	0:01:22	0:02:08	0:02:53	0:03:36	0:04:19
0:19:28	0:41:00	1:02:31	1:24:52	0:04:16	0:00:46	0:01:33	0:02:20	0:03:17	0:04:06	0:04:55	0:00:41	0:01:24	0:02:12	0:02:57	0:03:41	0:04:26
0:19:57	0:42:00	1:04:03	1:26:56	0:04:22	0:00:47	0:01:36	0:02:24	0:03:22	0:04:12	0:05:02	0:00:42	0:01:26	0:02:15	0:03:01	0:03:47	0:04:32
0:20:26	0:43:00	1:05:35	1:29:01	0:04:28	0:00:48	0:01:38	0:02:27	0:03:26	0:04:18	0:05:10	0:00:43	0:01:28	0:02:18	0:03:06	0:03:52	0:04:39
0:20:54	0:44:00	1:07:06	1:31:05	0:04:34	0:00:49	0:01:40	0:02:30	0:03:31	0:04:24	0:05:17	0:00:44	0:01:30	0:02:21	0:03:10	0:03:58	0:04:45
0:21:22	0:45:00	1:08:38	1:33:09	0:04:40	0:00:50	0:01:43	0:02:34	0:03:36	0:04:30	0:05:24	0:00:45	0:01:32	0:02:24	0:03:14	0:04:03	0:04:52
0:21:51	0:46:00	1:10:09	1:35:13	0:04:46	0:00:51	0:01:45	0:02:37	0:03:41	0:04:36	0:05:31	0:00:46	0:01:34	0:02:28	0:03:19	0:04:08	0:04:58
0:22:20	0:47:00	1:11:41	1:37:17	0:04:52	0:00:52	0:01:47	0:02:41	0:03:46	0:04:42	0:05:38	0:00:47	0:01:36	0:02:31	0:03:23	0:04:14	0:05:05
0:22:48	0:48:00	1:13:12	1:39:22	0:04:58	0:00:53	0:01:49	0:02:44	0:03:50	0:04:48	0:05:46	0:00:48	0:01:38	0:02:34	0:03:27	0:04:19	0:05:11
0:23:16	0:49:00	1:14:43	1:41:26	0:05:04	0:00:54	0:01:52	0:02:48	0:03:55	0:04:54	0:05:53	0:00:49	0:01:41	0:02:37	0:03:32	0:04:25	0:05:18
0:23:45	0:50:00	1:16:15	1:43:30	0:05:10	0:00:56	0:01:54	0:02:51	0:04:00	0:05:00	0:06:00	0:00:50	0:01:43	0:02:41	0:03:36	0:04:30	0:05:24
0:24:13	0:51:00	1:17:47	1:45:34	0:05:16	0:00:57	0:01:56	0:02:54	0:04:05	0:05:06	0:06:07	0:00:51	0:01:45	0:02:44	0:03:40	0:04:35	0:05:30
0:24:42	0:52:00	1:19:18	1:47:38	0:05:22	0:00:58	0:01:59	0:02:58	0:04:10	0:05:12	0:06:14	0:00:52	0:01:47	0:02:47	0:03:45	0:04:41	0:05:37
0:25:11	0:53:00	1:20:50	1:49:43	0:05:28	0:00:59	0:02:01	0:03:01	0:04:14	0:05:18	0:06:22	0:00:53	0:01:49	0:02:50	0:03:49	0:04:46	0:05:43
0:25:39	0:54:00	1:22:21	1:51:47	0:05:34	0:01:00	0:02:03	0:03:05	0:04:19	0:05:24	0:06:29	0:00:54	0:01:51	0:02:53	0:03:53	0:04:52	0:05:50
0:26:07	0:55:00	1:23:52	1:53:51	0:05:40	0:01:01	0:02:05	0:03:08	0:04:24	0:05:30	0:06:36	0:00:55	0:01:53	0:02:57	0:03:58	0:04:57	0:05:56
0:26:36	0:56:00	1:25:24	1:55:55	0:05:46	0:01:02	0:02:08	0:03:12	0:04:29	0:05:36	0:06:43	0:00:56	0:01:55	0:03:00	0:04:02	0:05:02	0:06:03
0:27:04	0:57:00	1:26:56	1:57:59	0:05:52	0:01:03	0:02:10	0:03:15	0:04:34	0:05:42	0:06:50	0:00:57	0:01:57	0:03:03	0:04:06	0:05:08	0:06:09
0:27:33	0:58:00	1:28:27	2:00:04	0:05:58	0:01:04	0:02:12	0:03:18	0:04:38	0:05:48	0:06:58	0:00:58	0:01:59	0:03:06	0:04:11	0:05:13	0:06:16
0:28:01	0:59:00	1:29:58	2:02:08	0:06:04	0:01:05	0:02:15	0:03:22	0:04:43	0:05:54	0:07:05	0:00:59	0:02:01	0:03:09	0:04:15	0:05:19	0:06:22
0:28:30	1:00:00	1:31:30	2:04:12	0:06:10	0:01:07	0:02:17	0:03:25	0:04:48	0:06:00	0:07:12	0:01:00	0:02:03	0:03:13	0:04:19	0:05:24	0:06:29