

Overzicht te lopen intervallen op basis van 10 km wedstrijdtempo

Intervallen 10 km wedstrijdtempo

	100 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	700 m	800 m
40.00	0:00:22	0:00:44	0:01:07	0:01:31	0:01:56	0:02:20	0:02:46	0:03:12
44.00	0:00:24	0:00:49	0:01:15	0:01:40	0:02:07	0:02:34	0:03:03	0:03:31
48.00	0:00:26	0:00:53	0:01:21	0:01:49	0:02:19	0:02:48	0:03:19	0:03:50
52.00	0:00:29	0:00:58	0:01:29	0:01:59	0:02:31	0:03:03	0:03:36	0:04:10
56.00	0:00:31	0:01:02	0:01:35	0:02:08	0:02:42	0:03:17	0:03:54	0:04:29
1.00.00	0:00:33	0:01:07	0:01:42	0:02:17	0:02:54	0:03:31	0:04:09	0:04:48
1.04.00	0:00:35	0:01:11	0:01:49	0:02:26	0:03:05	0:03:45	0:04:26	0:05:07
	900 m	1000 m	1200 m	1500 m				
40.00	0:03:36	0:04:00	0:04:50	0:06:05				
44.00	0:03:57	0:04:24	0:05:19	0:06:41				
48.00	0:04:19	0:04:48	0:05:48	0:07:18				
52.00	0:04:41	0:05:12	0:06:18	0:07:54				
56.00	0:05:02	0:05:36	0:06:47	0:08:31				
1.00.00	0:05:24	0:06:00	0:07:16	0:09:07				
1.04.00	0:05:45	0:06:24	0:07:45	0:09:44				

Intervallen 5 km wedstrijdtempo

	100 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	700 m	800 m
40.00	0:00:20	0:00:40	0:01:01	0:01:22	0:01:45	0:02:08	0:02:30	0:02:53
44.00	0:00:22	0:00:44	0:01:07	0:01:30	0:01:55	0:02:21	0:02:45	0:03:10
48.00	0:00:24	0:00:48	0:01:13	0:01:38	0:02:06	0:02:34	0:03:00	0:03:27
52.00	0:00:26	0:00:52	0:01:20	0:01:47	0:02:17	0:02:47	0:03:16	0:03:45
56.00	0:00:28	0:00:56	0:01:25	0:01:55	0:02:27	0:03:00	0:03:31	0:04:02
1.00.00	0:00:30	0:01:00	0:01:31	0:02:03	0:02:38	0:03:13	0:03:46	0:04:19
1.04.00	0:00:32	0:01:04	0:01:38	0:02:11	0:02:48	0:03:25	0:04:00	0:04:36

Duurlopen

	900 m	1000 m	DL1	DL2	DL3	TD
40.00	0:03:15	0:03:36	0:05:18	0:04:52	0:04:29	0:04:19
44.00	0:03:34	0:03:58	0:05:49	0:05:20	0:04:55	0:04:44
48.00	0:03:53	0:04:19	0:06:20	0:05:49	0:05:20	0:05:09
52.00	0:04:13	0:04:41	0:06:50	0:06:17	0:05:46	0:05:34
56.00	0:04:32	0:05:02	0:07:21	0:06:45	0:06:12	0:05:59
1.00.00	0:04:52	0:05:24	0:07:51	0:07:13	0:06:38	0:06:23
1.04.00	0:05:11	0:05:46	0:08:22	0:07:41	0:07:04	0:06:48