

Trainingsmethoden en -middelen

(inclusief tempotabellen)



Bron: Cursusboek TLG (2007)

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1 Algemeen	3
Basismethoden voor training	3
2 Duurmethode	3
Herstelduurloop (DLH)	3
Duurloop 1 (DL1)	4
Duurloop 2 (DL2)	4
Duurloop 3 (DL3)	4
Tempoduurloop	5
Overige (meng)vormen van duurtraining	7
3 Intervalmethode	7
Extensieve intervalmethoden	7
Intensieve interval	8
Voorbeelden van intervaltrainingen qua afstand, intensiteit en omvang	8
4 Herhalingsmethode	9
5 Wedstrijdmethode	9
Bijlage 1: geschatte AD op basis van 5-10-15km prestaties	10
Bijlage 2: herleidingstabellen voor intervaltraining	11

1 Algemeen

De ontwikkeling van het uithoudingsvermogen is vanwege de complexiteit van het organisme slechts in uitzonderingsgevallen door één afzonderlijke trainingmethode te bereiken (bij voorbeeld duurlopen in het kader van gezondheidstraining). Vooral in de wedstrijdsport kunnen de doelstellingen van duurtraining alleen met het combineren van verschillende trainingmethoden bereikt worden. Allereerst moeten echter de basistrainingmethoden worden vastgelegd.

Basismethoden voor training

Er zijn vier basismethoden te onderscheiden, te weten:

- 1 duurmethode
- 2 intervalmethode
- 3 herhalingsmethode
- 4 wedstrijdmethode.

Deze vier methoden worden hieronder beschreven.

2 Duurmethode

De veronderstelling is dat het grootste deel van het Lopers legioen in Nederland als trainingsarbeid vrijwel uitsluitend duurlopen toepast. Binnen deze groep manifesteren zich twee categorieën. De eerste zijn de beoefenaars van de rustige duurloop met goed effecten voor de gezondheid en de lichaamsconditie. De andere categorie met vaak een vaste trainingsronde is altijd gericht op tempo in samenspel met de stopwatch. Een foutieve instelling die weinig ontspanning biedt en de kans op blessures vergroot. Meer variatie in het duurloopprogramma biedt bovendien een grotere kans op prestatieverbetering.

Indeling van duurlopen

Het belangrijkste indelingscriterium is het tempo waarin wordt gelopen en dat is afgeleid van de anaerobe drempel (zie ook de paragrafen 5.6 en 5.7 van dit hoofdstuk).

Herstelduurloop (DLH)

Herstellopen (minder dan 80% van de AD)	
Duur	beginners : ¼ tot ½ uur gevorderden: ¼ tot ¾ uur
Lactaat	circa 1.5 mmol/l
Doel	actief herstel van intensieve trainingsvormen (bijvoorbeeld van intervaltraining of van duurloop 3)
Effect	versnelde afvoer van afvalstoffen van de energiestofwisseling (verbranding van ontstane melkzuur, warmteregulatie en het stimuleren van het vetverbrandings-systeem).

Duurloop 1 (DL1)

Lange langzame lopen (80% van de AD)	
Duur	beginners : ½ tot 1 ¼ uur gevorderden: 1 tot 3 uur
Lactaat	circa 1.5-2 mmol/l
Doel	beginners: ontwikkeling van het basisuithoudingsvermogen, bij de langere duur tevens scholing van de 'wilsinzet'. gevorderden: bij langere duur scholing van de 'wilsinzet'
Effect	vooral de langere duurlopen bevorderen een efficiënter verloop van de koolhydraatvetstofwisseling, hormonen en enzymenwerking. Ze ontwikkelen de 'langzamere' goed doorbloede spiervezels

Duurloop 2 (DL2)

Midden- tot lange-afstandlopen in gemiddeld tempo (85-90% van de AD)	
Duur	beginners : ½ tot 1 uur gevorderden: 1 tot 2 uur
Lactaat	circa 2.5-3 mmol/l
Doel	beginners: deze duurlopen vormen de basismethode om voor hen het aeroob vermogen te verbeteren. gevorderden: aanvankelijk kunnen met deze duurlopen aanzienlijke verbeteringen van het aeroob vermogen plaatsvinden; deze zullen steeds nodig zijn om dit in stand te houden.
Effect	de gemiddelde duurlopen bevorderen de aerobe stofwisseling, de hart-, long-, bloedcirculatie, de energieomzetting van de koolhydraten naar de spieren, de doorbloeding van de spieren (capillarisering) en de enzymenwerking, vooral van de 'langzamere' spiervezels.

Duurloop 3 (DL3)

Korte tot middellange lopen in hoog tempo (90-95% van de AD)	
Duur	beginners : niet van toepassing gevorderden: ¼ tot 1 uur
Lactaat	circa 3-3.5 mmol/l
Doel	Met deze intensiteit komen we in het grensgebied van de individuele anaerobe drempel. Voor de beginnende loper heeft het nog geen zin om zo hard te lopen; hij kan zich nog voldoende ontwikkelen via de duurlopen 1 en 2. Deze duurlopen verbeteren het aeroob vermogen en de aerobe/anaerobe gemende systemen.

Effect	De snelle duurlopen bevorderen in sterke mate de zuurstofopname. Vooral de kortere afstanden (15-30 minuten) zorgen voor een betere verdraagzaamheid van de ontstane verzuring (= lactaatvorming). Ze zijn daarom voor de top looper van essentieel belang. De iets langere snelle duurlopen (30-60 minuten) verbeteren in sterke mate de hoogte waarmee we van het maximale zuurstofopnamevermogen (VO ₂ max) gebruik kunnen maken. Ze ontwikkelen tevens de 'snellere' spiervezels.
--------	--

Tempoduurloop

Tempoduurloop (95 tot 100% van de AD) (DLT)	
Duur	gevorderden: ¼ - ½ uur
Lactaat	3.5-4 mmol/l
Doel	zie onder DL 3. Extra doel: training van tempohardheid.
Effect	zie onder DL 3.

In de tabel op de volgende bladzijde staan de snelheden van de verschillende duurlooppvormen aangegeven.

Snelheid oefenvormen duurmethode									
Anaërobe drempel = 100%									
100%	95%	90%	85%	80%	100%	95%	90%	85%	80%
02:40	02:48	02:58	03:08	03:20	04:38	04:53	05:09	05:27	05:48
02:42	02:51	03:00	03:11	03:23	04:40	04:55	05:11	05:29	05:50
02:44	02:53	03:02	03:13	03:25	04:42	04:57	05:13	05:32	05:53
02:46	02:55	03:04	03:15	03:28	04:44	04:59	05:16	05:34	05:55
02:48	02:57	03:07	03:18	03:30	04:46	05:01	05:18	05:36	05:58
02:50	02:59	03:09	03:20	03:33	04:48	05:03	05:20	05:39	06:00
02:52	03:01	03:11	03:22	03:35	04:50	05:05	05:22	05:41	06:03
02:54	03:03	03:13	03:25	03:38	04:52	05:07	05:24	05:44	06:05
02:56	03:05	03:16	03:27	03:40	04:54	05:09	05:27	05:46	06:08
02:58	03:07	03:18	03:29	03:43	04:56	05:12	05:29	05:48	06:10
03:00	03:09	03:20	03:32	03:45	04:58	05:14	05:31	05:51	06:13
03:02	03:12	03:22	03:34	03:48	05:00	05:16	05:33	05:53	06:15
03:04	03:14	03:24	03:36	03:50	05:02	05:18	05:36	05:55	06:18
03:06	03:16	03:27	03:39	03:53	05:04	05:20	05:38	05:58	06:20
03:08	03:18	03:29	03:41	03:55	05:06	05:22	05:40	06:00	06:23
03:10	03:20	03:31	03:44	03:58	05:08	05:24	05:42	06:02	06:25
03:12	03:22	03:33	03:46	04:00	05:10	05:26	05:44	06:05	06:28
03:14	03:24	03:36	03:48	04:03	05:12	05:28	05:47	06:07	06:30
03:16	03:26	03:38	03:51	04:05	05:14	05:31	05:49	06:09	06:33
03:18	03:28	03:40	03:53	04:08	05:16	05:33	05:51	06:12	06:35
03:20	03:31	03:42	03:55	04:10	05:18	05:35	05:53	06:14	06:38
03:22	03:33	03:44	03:58	04:13	05:20	05:37	05:56	06:16	06:40
03:24	03:35	03:47	04:00	04:15	05:22	05:39	05:58	06:19	06:43
03:26	03:37	03:49	04:02	04:18	05:24	05:41	06:00	06:21	06:45
03:28	03:39	03:51	04:05	04:20	05:26	05:43	06:02	06:24	06:48
03:30	03:41	03:53	04:07	04:23	05:28	05:45	06:04	06:26	06:50
03:32	03:43	03:56	04:09	04:25	05:30	05:47	06:07	06:28	06:53
03:34	03:45	03:58	04:12	04:28	05:32	05:49	06:09	06:31	06:55
03:36	03:47	04:00	04:14	04:30	05:34	05:52	06:11	06:33	06:58
03:38	03:49	04:02	04:16	04:33	05:36	05:54	06:13	06:35	07:00
03:40	03:52	04:04	04:19	04:35	05:38	05:56	06:16	06:38	07:03
03:42	03:54	04:07	04:21	04:38	05:40	05:58	06:18	06:40	07:05
03:44	03:56	04:09	04:24	04:40	05:42	06:00	06:20	06:42	07:08
03:46	03:58	04:11	04:26	04:43	05:44	06:02	06:22	06:45	07:10
03:48	04:00	04:13	04:28	04:45	05:46	06:04	06:24	06:47	07:13
03:50	04:02	04:16	04:31	04:48	05:48	06:06	06:27	06:49	07:15
03:52	04:04	04:18	04:33	04:50	05:50	06:08	06:29	06:52	07:18
03:54	04:06	04:20	04:35	04:53	05:52	06:11	06:31	06:54	07:20
03:56	04:08	04:22	04:38	04:55	05:54	06:13	06:33	06:56	07:23
03:58	04:11	04:24	04:40	04:58	05:56	06:15	06:36	06:59	07:25
04:00	04:13	04:27	04:42	05:00	05:58	06:17	06:38	07:01	07:28
04:02	04:15	04:29	04:45	05:03	06:00	06:19	06:40	07:04	07:30
04:04	04:17	04:31	04:47	05:05	06:02	06:21	06:42	07:06	07:33
04:06	04:19	04:33	04:49	05:08	06:04	06:23	06:44	07:08	07:35
04:08	04:21	04:36	04:52	05:10	06:06	06:25	06:47	07:11	07:38
04:10	04:23	04:38	04:54	05:13	06:08	06:27	06:49	07:13	07:40
04:12	04:25	04:40	04:56	05:15	06:10	06:29	06:51	07:15	07:43
04:14	04:27	04:42	04:59	05:18	06:12	06:32	06:53	07:18	07:45
04:16	04:29	04:44	05:01	05:20	06:14	06:34	06:56	07:20	07:48
04:18	04:32	04:47	05:04	05:23	06:16	06:36	06:58	07:22	07:50
04:20	04:34	04:49	05:06	05:25	06:18	06:38	07:00	07:25	07:53
04:22	04:36	04:51	05:08	05:28	06:20	06:40	07:02	07:27	07:55
04:24	04:38	04:53	05:11	05:30	06:22	06:42	07:04	07:29	07:58
04:26	04:40	04:56	05:13	05:33	06:24	06:44	07:07	07:32	08:00
04:28	04:42	04:58	05:15	05:35	06:26	06:46	07:09	07:34	08:03
04:30	04:44	05:00	05:18	05:38	06:28	06:48	07:11	07:36	08:05
04:32	04:46	05:02	05:20	05:40	06:30	06:51	07:13	07:39	08:08
04:34	04:48	05:04	05:22	05:43	06:32	06:53	07:16	07:41	08:10
04:36	04:51	05:07	05:25	05:45	06:34	06:55	07:18	07:44	08:13

Overige (meng)vormen van duurtraining

Variabele of wisselduurloop, waarbij blokken van verschillend tempo elkaar afwisselen.
Voorbeeld: DL1-DL2-DL1-DL3;

Climaxloop, waarbij het tempo steeds hoger oploopt. Voorbeeld: DL1-DL2-DL3;

Vaartspel (fartlek).

In principe is vaartspel een individuele oefenvorm. Met beginners kan deze vorm geprogrammeerd – leerproces – worden uitgevoerd. Vaartspel is een combinatie van extensieve duurloop en extensieve intervalachtige elementen. Een afwisseling van sprints, looppas, kort aanzetten bergopwaarts en bergafwaarts. Alles speelt zich bij voorkeur af op natuurlijk terrein. In feite is het een ongestructureerde vorm van intervaltraining waarbij inspanning en herstel niet vastliggen. Met andere woorden de uitvoering wordt geheel aan de beoefenaar overgelaten. De toepassing is zowel voor de verbetering van het aerobe als het anaerobe uithoudingsvermogen.

Voorbeeld (zonder warming-up en pooling down)

- 5 tot 10 minuten rustige looppas;
- duurloop hogere snelheid over 1.5. tot 2 km.;
- 5 min. stevig doorwandelen;
- Vanuit looppas regelmatig 'pittig' versnellen over 100 tot 150m tot een duidelijke vermoeidheid optreedt;
- Vanuit wandelpas korte aanzetten maken van 3 tot 4 passen;
- Snel bergopwaarts lopen over verschillende afstanden;
- 1 tot 2 kilometer rustig uitlopen.

3 Intervalmethode

Een gemeenschappelijk kenmerk van alle intervalmethoden is de planmatige wisseling tussen belasting en herstel. In de herstelperioden wordt geen volledig herstel bereikt. De pauze is afhankelijk van de belastingintensiteit, de belastingduur en de trainingstoestand van de loper. Criterium voor herstel (einde pauze) is de hartfrequentie (terug tot 120/130 slagen/minuut).

Extensieve intervalmethoden

Naast de duurlopen traint deze vorm ook voornamelijk het aërobe uithoudingsvermogen.

Afstanden kort en middellang

200 t/m 800m	
Lactaat	circa 5-7 mmol/l
Snelheid	80-85% van de beste prestatie op de betreffende afstand
Doel	verbeteren $\dot{V}O_2$ max, zuurbuffering en zuurtolerantie

Afstanden lang

1.000 t/m 3.000m	
Lactaat	circa 5-6 mmol/l
Snelheid	80-85% van de beste prestatie op de betreffende afstand
Doel	verbeteren $\dot{V}O_2$ max, zuurbuffering, -tolerantie en verhoging AD

Indien bij de uitvoering de omstandigheden niet of verre van ideaal zijn (temperatuur, windsnelheid, persoonlijk gevoel, enz.) dan dient op de bijbehorende HF te worden getraind. Variaties bij de training zijn lopen met afnemende, oplopende en afwisselende snelheid. Het vaststellen van trainingstijden aan de hand van percentages van de beste prestatie op de trainingsafstand is alleen mogelijk wanneer die beste prestaties bekend zijn. In de praktijk zal het laatste soms niet het geval zijn.

Intensieve interval

Bij het trainen van het anaerobe uithoudingsvermogen wordt gebruik gemaakt van de intensieve intervalmethode. Het tempo wordt gerelateerd (%) aan de beste prestatie op de trainingsafstand of de bijbehorende HF.

Afstanden kort (100-300m), midden (400-800m), lang (1000-3000m).	
Snelheid	85 tot 95 % van de beste prestatie op de betreffende afstand

Andere vorm die kan worden toegepast is de combinatie met een intensieve totaaltijd (imitatie wedstrijdverloop). Het lichaam wennen aan snelle overschakeling van het ene naar het andere energiesysteem.

Voorbeelden: 200m intensief + 400m extensief + 200m intensief = 800m;
200m intensief + 400m extensief + 400m intensief = 1.000m.

Deze trainingsvorm impliceert dat het langzame deel qua verlies van tijd/snelheid extra moet worden ingehaald tijdens de intensieve deelafstanden.

Voorbeelden van intervaltrainingen qua afstand, intensiteit en omvang.

<i>Bijzonderheden</i>		<i>Extensief</i>	<i>Intensief</i>
Afstand	Kort	100 – 300	100 – 300
Intensiteit		80 – 85 %	85 – 95%
Pauze		20 – 90"	3 – 4 à 6'
Omvang ¹		3000 – 6000	1500 - 3000
Afstand	Midden	400 – 800	400 – 800
Intensiteit		80 – 85%	85 – 95%
Pauze		30"- 2'	4 – 6 à 8'
Omvang		4000 - 8000	2000 - 4000
Afstand	Lang	1000 – 3000	1000 – 3000
Intensiteit		80 – 85 %	85 – 95%
Pauze		30"- 4'	5 – 8 à 10'
Omvang		5000 – 10.000	3000 - 7000

*

¹ omvang = totale afstand van de herhalingen. Bijvoorbeeld: 10 x 400m = 4.000m

Voor het vaststellen van de juiste trainingstijden wordt verwezen naar de herleidingstabellen op de bladzijden 10 t/m 14.

In de praktijk blijkt vaak, dat de lopers en loopsters van de loopgroep niet weten wat hun beste tijden op de kortere afstanden zijn, omdat ze deze nooit in een wedstrijd lopen. Wel weten ze wat ze op een 5km, 10 km of 15 km kunnen. Als handig hulpmiddel vind je op bladzijden 15 t/m 20 een interval tabel, welke van de snelheid op de 10 km is afgeleid.

4 Herhalingsmethode

Tempo: minimaal 95% van de maximale snelheid op een deel (3/4 tot 4/5) van de wedstrijdafstand. Afstanden: 600, 800, 1200 en 1500m als afgeleiden van 800, 1000, 1500 en 2000m.

Voorbeeld:

Beste prestatie op de trainingsafstand 800m is 2 minuten. Snelheid 600m is 1 min 30 sec. 95% van deze tijd is 1 min 34.7 omvang 1800m, d.w.z. 3 x 600m in 1,34.7 met pauzes van circa 10 minuten (= volledig herstel).

Bijzonderheden	Soort	Herhaling
Afstand Intensiteit Pauze Omvang	Middel	600 – 800 95 – 100% 10 à 15' 1800 - 2400
Afstand Intensiteit Pauze Omvang	Lang	1000 – 1200 95 – 100% 15 à 20' 3000 - 3600

Voor het vaststellen van de juiste trainingstijden wordt verwezen naar de herleidingstabellen op de bladzijden 10 t/m 14.

5 Wedstrijdmethode

Tempo 100 % op de wedstrijdafstand. In deze opbouwwedstrijden worden de specifieke aanpassingen verkregen die in een trainingssituatie moeilijk kunnen worden gecreëerd. De atleet zal vooral psychisch worden geprikkeld.

Er kunnen zowel under distance als over distance wedstrijden gelopen worden. Bijv. een 800 meter loper loopt een wedstrijd over 600 meter (under distance) of 1000 meter (over distance).

Bijlage 1: geschatte AD op basis van 5-10-15km prestaties

Prestatieniveau			Geschatte AD	
5km	10km	15km	km/uur	min per km
18.00 min.	38.00 min.	60.00 min.	15	4.00
18.25 min.	38.45 min.	61.15 min.		4.04
18.45 min.	39.30 min.	62.30 min.		4.08
19.05 min.	40.15 min.	63.45 min.		4.13
19.25 min.	41.00 min.	65.00 min.	14	4.17
19.45 min.	41.45 min.	66.15 min.		4.21
20.05 min.	42.30 min.	67.30 min.		4.25
20.30 min.	43.15 min.	68.45 min.		4.29
20.50 min.	44.00 min.	70.00 min.		4.33
21.10 min.	44.45 min.	71.15 min.	13	4.38
21.30 min.	45.30 min.	72.30 min.		4.42
21.50 min.	46.15 min.	73.45 min.		4.46
22.10 min.	47.00 min.	75.00 min.		4.50
22.35 min.	47.45 min.	76.15 min.		4.54
22.55 min.	48.30 min.	77.30 min.	12	4.58
23.15 min.	49.15 min.	78.45 min.		5.03
23.35 min.	50.00 min.	80.00 min.		5.07
23.55 min.	50.45 min.	81.15 min.		5.11
24.20 min.	51.30 min.	82.30 min.		5.15
24.40 min.	52.15 min.	83.45 min.		5.19
25.00 min.	53.00 min.	85.00 min.		5.23
25.20 min.	53.45 min.	86.15 min.	11	5.27
25.45 min.	54.30 min.	87.30 min.		5.31
26.05 min.	55.15 min.	88.45 min.		5.35
26.25 min.	56.00 min.	90.00 min.		5.39
26.45 min.	56.45 min.	91.15 min.		5.43
27.10 min.	57.30 min.	92.30 min.		5.47
27.30 min.	58.15 min.	93.45 min.		5.51
27.50 min.	59.00 min.	95.00 min.		5.55
28.10 min.	59.45 min.	96.15 min.	10	5.59
28.35 min.	60.30 min.	97.30 min.		6.03
28.55 min.	61.15 min.	98.45 min.		6.07
29.15 min.	62.00 min.	100.00 min.		6.11

Bijlage 2: herleidingstabellen voor intervaltraining

DE BESTE (MAX.) PRESTATIE OP DE TRAININGSAFSTAND = 100%						
100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%
00:12.0	00:12.6	00:13.3	00:14.1	00:15.0	00:16.0	00:17.1
00:13.0	00:13.7	00:14.4	00:15.3	00:16.3	00:17.3	00:18.6
00:14.0	00:14.7	00:15.6	00:16.5	00:17.5	00:18.7	00:20.0
00:15.0	00:15.8	00:16.7	00:17.6	00:18.8	00:20.0	00:21.4
00:16.0	00:16.8	00:17.8	00:18.8	00:20.0	00:21.3	00:22.9
00:17.0	00:17.9	00:18.9	00:20.0	00:21.3	00:22.7	00:24.3
00:18.0	00:18.9	00:20.0	00:21.2	00:22.5	00:24.0	00:25.7
00:19.0	00:20.0	00:21.1	00:22.4	00:23.8	00:25.3	00:27.1
00:20.0	00:21.1	00:22.2	00:23.5	00:25.0	00:26.7	00:28.6
00:21.0	00:22.1	00:23.3	00:24.7	00:26.3	00:28.0	00:30.0
00:22.0	00:23.2	00:24.4	00:25.9	00:27.5	00:29.3	00:31.4
00:23.0	00:24.2	00:25.6	00:27.1	00:28.8	00:30.7	00:32.9
00:24.0	00:25.3	00:26.7	00:28.2	00:30.0	00:32.0	00:34.3
00:25.0	00:26.3	00:27.8	00:29.4	00:31.3	00:33.3	00:35.7
00:26.0	00:27.4	00:28.9	00:30.6	00:32.5	00:34.7	00:37.1
00:27.0	00:28.4	00:30.0	00:31.8	00:33.8	00:36.0	00:38.6
00:28.0	00:29.5	00:31.1	00:32.9	00:35.0	00:37.3	00:40.0
00:29.0	00:30.5	00:32.2	00:34.1	00:36.3	00:38.7	00:41.4
00:30.0	00:31.6	00:33.3	00:35.3	00:37.5	00:40.0	00:42.9
00:31.0	00:32.6	00:34.4	00:36.5	00:38.8	00:41.3	00:44.3
00:32.0	00:33.7	00:35.6	00:37.6	00:40.0	00:42.7	00:45.7
00:33.0	00:34.7	00:36.7	00:38.8	00:41.3	00:44.0	00:47.1
00:34.0	00:35.8	00:37.8	00:40.0	00:42.5	00:45.3	00:48.6
00:35.0	00:36.8	00:38.9	00:41.2	00:43.8	00:46.7	00:50.0
00:36.0	00:37.9	00:40.0	00:42.4	00:45.0	00:48.0	00:51.4
00:37.0	00:38.9	00:41.1	00:43.5	00:46.3	00:49.3	00:52.9
00:38.0	00:40.0	00:42.2	00:44.7	00:47.5	00:50.7	00:54.3
00:39.0	00:41.1	00:43.3	00:45.9	00:48.8	00:52.0	00:55.7
00:40.0	00:42.1	00:44.4	00:47.1	00:50.0	00:53.3	00:57.1
00:41.0	00:43.2	00:45.6	00:48.2	00:51.3	00:54.7	00:58.6
00:42.0	00:44.2	00:46.7	00:49.4	00:52.2	00:56.0	00:60.0
00:43.0	00:45.3	00:47.8	00:50.6	00:53.8	00:57.3	00:61.4
00:44.0	00:46.3	00:48.9	00:51.8	00:55.0	00:58.7	00:62.9
00:45.0	00:47.4	00:50.0	00:52.9	00:56.3	00:60.0	00:64.3
00:46.0	00:48.4	00:51.1	00:54.1	00:57.5	00:61.3	00:65.7
00:47.0	00:49.5	00:52.2	00:55.3	00:58.8	00:62.7	00:67.1
00:48.0	00:50.5	00:53.3	00:56.5	00:60.0	00:64.0	00:68.6
00:49.0	00:51.6	00:54.4	00:57.6	00:61.3	00:65.3	00:70.0
00:50.0	00:52.6	00:55.6	00:58.8	00:62.5	00:66.7	00:71.4
00:51.0	00:53.7	00:56.7	00:60.0	00:63.8	00:68.0	00:72.9
00:52.0	00:54.7	00:57.8	00:61.2	00:65.0	00:69.3	00:74.3
00:53.0	00:55.8	00:58.9	00:62.4	00:66.3	00:70.7	00:75.7
00:54.0	00:56.8	00:60.0	00:63.5	00:67.5	00:72.0	00:77.1
00:55.0	00:57.9	00:61.1	00:64.7	00:68.8	00:73.3	00:78.6
00:56.0	00:58.9	00:62.2	00:65.9	00:70.0	00:74.7	00:80.0
00:57.0	00:60.0	00:63.3	00:67.1	00:71.3	00:76.0	00:81.4
00:58.0	00:61.1	00:64.4	00:68.2	00:72.5	00:77.3	00:82.9
00:59.0	00:62.1	00:65.5	00:69.4	00:73.8	00:78.7	00:84.3

DE BESTE (MAX.) PRESTATIE OP DE TRAININGSAFSTAND = 100%

100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%
00:60.0	00:63.2	00:66.7	00:70.6	00:75.0	00:80.0	00:85.7
00:61.0	00:64.2	00:67.8	00:71.8	00:76.3	00:81.3	00:87.1
00:62.0	00:65.3	00:68.9	00:72.9	00:77.5	00:82.7	00:88.6
00:63.0	00:66.3	00:70.0	00:74.1	00:78.8	00:84.0	01:30.0
00:64.0	00:67.4	00:71.1	00:75.3	00:80.0	00:85.3	01:31.4
00:65.0	00:68.4	00:72.2	00:76.5	00:81.3	00:86.7	01:32.9
00:66.0	00:69.5	00:73.3	00:77.6	00:82.5	00:88.0	01:34.3
00:67.0	00:70.5	00:74.4	00:78.8	00:83.8	00:89.3	01:35.7
00:68.0	00:71.6	00:75.6	00:80.0	00:85.0	01:30.7	01:37.1
00:69.0	00:72.6	00:76.7	00:81.2	00:86.3	01:32.0	01:38.6
00:70.0	00:73.7	00:77.8	00:82.4	00:87.5	01:33.3	01:40.0
00:72.0	00:75.8	00:80.0	00:84.7	01:30.0	01:36.0	01:42.9
00:74.0	00:77.9	00:82.2	00:87.1	01:32.5	01:38.7	01:45.7
00:76.0	00:80.0	00:84.4	00:89.4	01:35.0	01:41.3	01:48.6
00:78.0	00:82.1	00:86.7	01:31.8	01:37.5	01:44.0	01:51.4
00:80.0	00:84.2	00:88.9	01:34.1	01:40.0	01:46.7	01:54.3
00:82.0	00:86.3	01:31.1	01:36.5	01:42.5	01:49.3	01:57.1
00:84.0	00:88.4	01:33.3	01:38.8	01:45.0	01:52.0	02:00.0
00:86.0	01:30.5	01:35.6	01:41.2	01:47.5	01:54.7	02:02.9
00:88.0	01:32.6	01:37.8	01:43.5	01:50.0	01:57.3	02:05.7
01:30.0	01:34.7	01:40.0	01:45.9	01:52.5	02:00.0	02:08.6
01:32.0	01:36.8	01:42.2	01:48.2	01:55.0	02:02.7	02:11.4
01:34.0	01:38.9	01:44.4	01:50.6	01:57.5	02:05.3	02:14.3
01:36.0	01:41.1	01:46.7	01:52.9	02:00.0	02:08.0	02:17.1
01:38.0	01:43.2	01:48.9	01:55.3	02:02.5	02:10.7	02:20.0
01:40.0	01:45.3	01:51.1	01:57.6	02:05.0	02:13.3	02:22.9
01:42.0	01:47.4	01:53.3	02:00.0	02:07.5	02:16.0	02:25.7
01:44.0	01:49.5	01:55.6	02:02.4	02:10.0	02:18.7	02:28.6
01:46.0	01:51.6	01:57.8	02:04.7	02:12.5	02:21.3	02:31.4
01:48.0	01:53.7	02:00.0	02:07.1	02:15.0	02:24.0	02:34.3
01:50.0	01:55.8	02:02.2	02:09.4	02:17.5	02:26.7	02:37.1
01:52.0	01:57.9	02:04.4	02:11.8	02:20.0	02:29.3	02:40.0
01:54.0	02:00.0	02:06.7	02:14.1	02:22.5	02:32.0	02:42.9
01:56.0	02:02.1	02:08.9	02:16.5	02:25.0	02:34.7	02:45.7
01:58.0	02:04.2	02:11.1	02:18.8	02:27.5	02:37.3	02:48.6
02:00.0	02:06.3	02:13.3	02:21.2	02:30.0	02:40.0	02:51.4
02:02.0	02:08.4	02:15.6	02:23.5	02:32.5	02:42.7	02:54.3
02:04.0	02:10.5	02:17.8	02:25.9	02:35.0	02:45.3	02:57.1
02:06.0	02:12.6	02:20.0	02:28.2	02:37.5	02:48.0	03:00.0
02:08.0	02:14.7	02:22.2	02:30.6	02:40.0	02:50.7	03:02.9
02:10.0	02:16.8	02:24.4	02:32.9	02:42.5	02:53.3	03:05.7
02:12.0	02:18.9	02:26.7	02:35.3	02:45.0	02:56.0	03:08.6
02:14.0	02:21.1	02:28.9	02:37.6	02:47.5	02:58.7	03:11.4
02:16.0	02:23.2	02:31.1	02:40.0	02:50.0	03:01.3	03:14.3
02:18.0	02:25.3	02:33.3	02:42.4	02:52.5	03:04.0	03:17.1
02:20.0	02:27.4	02:35.6	02:44.7	02:55.0	03:06.7	03:20.0
02:22.0	02:29.5	02:37.8	02:47.1	02:57.5	03:09.3	03:22.9
02:24.0	02:31.6	02:40.0	02:49.4	03:00.0	03:12.0	03:25.7

DE BESTE (MAX.) PRESTATIE OP DE TRAININGSAFSTAND = 100%						
100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%
02:26.0	02:33.7	02:42.2	02:51.8	03:02.5	03:14.7	03:28.6
02:28.0	02:35.8	02:44.4	02:54.1	03:05.0	03:17.3	03:31.4
02:30.0	02:37.9	02:46.7	02:56.5	03:07.5	03:20.0	03:34.3
02:32.0	02:40.0	02:48.9	02:58.8	03:10.0	03:22.7	03:37.1
02:34.0	02:42.1	02:51.1	03:01.2	03:12.5	03:25.3	03:40.0
02:36.0	02:44.2	02:53.3	03:03.5	03:15.0	03:28.0	03:42.9
02:38.0	02:46.3	02:55.6	03:05.9	03:17.5	03:30.7	03:45.7
02:40.0	02:48.4	02:57.8	03:08.2	03:20.0	03:33.3	03:48.6
02:42.0	02:50.5	03:00.0	03:10.6	03:22.5	03:36.0	03:51.4
02:44.0	02:52.6	03:02.2	03:12.9	03:25.0	03:38.7	03:54.3
02:46.0	02:54.7	03:04.4	03:15.3	03:27.5	03:41.3	03:57.1
02:48.0	02:56.8	03:06.7	03:17.6	03:30.0	03:44.0	04:00.0
02:50.0	02:58.9	03:08.9	03:20.0	03:32.5	03:46.7	04:02.9
02:52.0	03:01.1	03:11.1	03:22.4	03:35.0	03:49.3	04:05.7
02:54.0	03:03.2	03:13.3	03:24.7	03:37.5	03:52.0	04:08.6
02:56.0	03:05.3	03:15.6	03:27.1	03:40.0	03:54.7	04:11.4
02:58.0	03:07.4	03:17.8	03:29.4	03:42.5	03:57.3	04:14.3
03:00.0	03:09.5	03:20.0	03:31.8	03:45.0	04:00.0	04:17.1
03:02.0	03:11.6	03:22.2	03:34.1	03:47.5	04:02.7	04:20.0
03:04.0	03:13.7	03:24.4	03:36.5	03:50.0	04:05.3	04:22.9
03:06.0	03:15.8	03:26.7	03:38.8	03:52.5	04:08.0	04:25.7
03:08.0	03:17.9	03:28.9	03:41.2	03:55.0	04:10.7	04:28.6
03:10.0	03:20.0	03:31.1	03:43.5	03:57.5	04:13.3	04:31.4
03:14.0	03:24.2	03:35.6	03:48.2	04:02.5	04:18.7	04:37.1
03:18.0	03:28.4	03:40.0	03:52.9	04:07.5	04:24.0	04:42.9
03:22.0	03:32.6	03:44.4	03:57.6	04:12.5	04:29.3	04:48.6
03:26.0	03:36.8	03:48.9	04:02.4	04:17.5	04:34.7	04:54.3
03:30.0	03:41.1	03:53.3	04:07.1	04:22.5	04:40.0	05:00.0
03:34.0	03:45.3	03:57.8	04:11.8	04:27.5	04:45.3	05:05.7
03:38.0	03:49.5	04:02.2	04:16.5	04:32.5	04:50.7	05:11.4
03:42.0	03:53.7	04:06.7	04:21.2	04:37.5	04:56.0	05:17.1
03:46.0	03:57.9	04:11.1	04:25.9	04:42.5	05:01.3	05:22.9
03:50.0	04:02.1	04:15.6	04:30.6	04:47.5	05:06.7	05:28.6
03:54.0	04:06.3	04:20.0	04:35.3	04:52.5	05:12.0	05:34.3
03:58.0	04:10.5	04:24.4	04:40.0	04:57.5	05:17.3	05:40.0
04:02.0	04:14.7	04:28.9	04:44.7	05:02.5	05:22.7	05:45.7
04:06.0	04:18.9	04:33.3	04:49.4	05:07.5	05:28.0	05:51.4
04:10.0	04:23.2	04:37.8	04:54.1	05:12.5	05:33.3	05:57.1
04:14.0	04:27.4	04:42.2	04:58.8	05:17.5	05:38.7	06:02.9
04:18.0	04:31.6	04:46.7	05:03.5	05:22.5	05:44.0	06:08.6
04:22.0	04:35.8	04:51.1	05:08.2	05:27.5	05:49.3	06:14.3
04:26.0	04:40.0	04:55.6	05:12.9	05:32.5	05:54.7	06:20.0
04:30.0	04:44.2	05:00.0	05:17.6	05:37.5	06:00.0	06:25.7
04:34.0	04:48.4	05:04.4	05:22.4	05:42.5	06:05.3	06:31.4
04:38.0	04:52.6	05:08.9	05:27.1	05:47.5	06:10.7	06:37.1
04:42.0	04:56.8	05:13.3	05:31.8	05:52.5	06:16.0	06:42.9
04:46.0	05:01.1	05:17.8	05:36.5	05:57.5	06:21.3	06:48.6
04:50.0	05:05.3	05:22.2	05:41.2	06:02.5	06:26.7	06:54.3

DE BESTE (MAX.) PRESTATIE OP DE TRAININGSAFSTAND = 100%

100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%
04:54.0	05:09.5	05:26.7	05:45.9	06:07.5	06:32.0	07:00.0
04:58.0	05:13.7	05:31.1	05:50.6	06:12.5	06:37.3	07:05.7
05:02.0	05:17.9	05:35.6	05:55.3	06:17.5	06:42.7	07:11.4
05:06.0	05:22.1	05:40.0	06:00.0	06:22.5	06:48.0	07:17.1
05:10.0	05:26.3	05:44.4	06:04.7	06:27.5	06:53.3	07:22.9
05:14.0	05:30.5	05:48.9	06:09.4	06:32.5	06:58.7	07:28.6
05:18.0	05:34.7	05:53.3	06:14.1	06:37.5	07:04.0	07:34.3
05:22.0	05:38.9	05:57.8	06:18.8	06:42.5	07:09.3	07:40.0
05:26.0	05:43.2	06:02.2	06:23.5	06:47.5	07:14.7	07:45.7
05:30.0	05:47.4	06:06.7	06:28.2	06:52.5	07:20.0	07:51.4
05:34.0	05:51.6	06:11.1	06:32.9	06:57.5	07:25.3	07:57.1
05:38.0	05:55.8	06:15.6	06:37.6	07:02.5	07:30.7	08:02.9
05:42.0	06:00.0	06:20.0	06:42.4	07:07.5	07:36.0	08:08.6
05:46.0	06:04.2	06:24.4	06:47.1	07:12.5	07:41.3	08:14.3
05:50.0	06:08.4	06:28.9	06:51.8	07:17.5	07:46.7	08:20.0
05:54.0	06:12.6	06:33.3	06:56.5	07:22.5	07:52.0	08:25.7
05:58.0	06:16.8	06:37.8	07:01.2	07:27.5	07:57.3	08:31.4
06:02.0	06:21.1	06:42.2	07:05.9	07:32.5	08:02.7	08:37.1
06:06.0	06:25.3	06:46.7	07:10.6	07:37.5	08:08.0	08:42.9
06:10.0	06:29.5	06:51.1	07:15.3	07:42.5	08:13.3	08:48.6
06:14.0	06:33.7	06:55.6	07:20.0	07:47.5	08:18.7	08:54.3
06:18.0	06:37.9	07:00.0	07:24.7	07:52.5	08:24.0	09:00.0
06:22.0	06:42.1	07:04.4	07:29.4	07:57.5	08:29.3	09:05.7
06:26.0	06:46.3	07:08.9	07:34.1	08:02.5	08:34.7	09:11.4
06:30.0	06:50.5	07:13.3	07:38.8	08:07.5	08:40.0	09:17.1
06:34.0	06:54.7	07:17.8	07:43.5	08:12.5	08:45.3	09:22.9
06:38.0	06:58.9	07:22.2	07:48.2	08:17.5	08:50.7	09:28.6
06:42.0	07:03.2	07:26.7	07:52.9	08:22.5	08:56.0	09:34.3
06:46.0	07:07.4	07:31.1	07:57.6	08:27.5	09:01.3	09:40.0
06:50.0	07:11.6	07:35.6	08:02.4	08:32.5	09:06.7	09:45.7
06:54.0	07:15.8	07:40.0	08:07.1	08:37.5	09:12.0	09:51.4
06:58.0	07:20.0	07:44.4	08:11.8	08:42.5	09:17.3	09:57.1
07:02.0	07:24.2	07:48.9	08:16.5	08:47.5	09:22.7	10:02.9
07:06.0	07:28.4	07:53.3	08:21.2	08:52.5	09:28.0	10:08.6
07:10.0	07:32.6	07:57.8	08:25.9	08:57.5	09:33.3	10:14.3
07:14.0	07:36.8	08:02.2	08:30.6	09:02.5	09:38.7	10:20.0
07:18.0	07:41.1	08:06.7	08:35.3	09:07.5	09:44.0	10:25.7
07:22.0	07:45.3	08:11.1	08:40.0	09:12.5	09:49.3	10:31.4
07:26.0	07:49.5	08:15.6	08:44.7	09:17.5	09:54.7	10:37.1
07:30.0	07:53.7	08:20.0	08:49.4	09:22.5	10:00.0	10:42.9
07:34.0	07:57.9	08:24.4	08:54.1	09:27.5	10:05.3	10:48.6
07:38.0	08:02.1	08:28.9	08:58.8	09:32.5	10:10.7	10:54.3
07:42.0	08:06.3	08:33.3	09:03.5	09:37.5	10:16.0	11:00.0
07:46.0	08:10.5	08:37.8	09:08.2	09:42.5	10:21.3	11:05.7
07:50.0	08:14.7	08:42.2	09:12.9	09:47.5	10:26.7	11:11.4
07:54.0	08:18.9	08:46.7	09:17.6	09:52.5	10:32.0	11:17.1
07:58.0	08:23.2	08:51.1	09:22.4	09:57.5	10:37.3	11:22.9
08:02.0	08:27.4	08:55.6	09:27.1	10:02.5	10:42.7	11:28.6

DE BESTE (MAX.) PRESTATIE OP DE TRAININGSAFSTAND = 100%						
100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%
08:06.0	08:31.6	09:00.0	09:31.8	10:07.5	10:48.0	11:34.3
08:10.0	08:35.8	09:04.4	09:36.5	10:12.5	10:53.3	11:40.0
08:14.0	08:40.0	09:08.9	09:41.2	10:17.5	10:58.7	11:45.7
08:18.0	08:44.2	09:13.3	09:45.9	10:22.5	11:04.0	11:51.4
08:22.0	08:48.4	09:17.8	09:50.6	10:27.5	11:09.3	11:57.1
08:26.0	08:52.6	09:22.2	09:55.3	10:32.5	11:14.7	12:02.9
08:30.0	08:56.8	09:26.7	10:00.0	10:37.5	11:20.0	12:08.6
08:34.0	09:01.1	09:31.1	10:04.7	10:42.5	11:25.3	12:14.3
08:38.0	09:05.3	09:35.6	10:09.4	10:47.5	11:30.7	12:20.0
08:42.0	09:09.5	09:40.0	10:14.1	10:52.5	11:36.0	12:25.7
08:46.0	09:13.7	09:44.4	10:18.8	10:57.5	11:41.3	12:31.4
08:50.0	09:17.9	09:48.9	10:23.5	11:02.5	11:46.7	12:37.1
08:54.0	09:22.1	09:53.3	10:28.2	11:07.5	11:52.0	12:42.9
08:58.0	09:26.3	09:57.8	10:32.9	11:12.5	11:57.3	12:48.6
09:02.0	09:30.5	10:02.2	10:37.6	11:17.5	12:02.7	12:54.3
09:06.0	09:34.7	10:06.7	10:42.4	11:22.5	12:08.0	13:00.0
09:10.0	09:38.9	10:11.1	10:47.1	11:27.5	12:13.3	13:05.7
09:14.0	09:43.2	10:15.6	10:51.8	11:32.5	12:18.7	13:11.4
09:18.0	09:47.4	10:20.0	10:56.5	11:37.5	12:24.0	13:17.1
09:22.0	09:51.6	10:24.4	11:01.2	11:42.5	12:29.3	13:22.9
09:26.0	09:55.8	10:28.9	11:05.9	11:47.5	12:34.7	13:28.6
09:30.0	10:00.0	10:33.3	11:10.6	11:52.5	12:40.0	13:34.3
09:34.0	10:04.2	10:37.8	11:15.3	11:57.5	12:45.3	13:40.0
09:38.0	10:08.4	10:42.2	11:20.0	12:02.5	12:50.7	13:45.7
09:42.0	10:12.6	10:46.7	11:24.7	12:07.5	12:56.0	13:51.4
09:46.0	10:16.8	10:51.1	11:29.4	12:12.5	13:01.3	13:57.1
09:50.0	10:21.1	10:55.6	11:34.1	12:17.5	13:06.7	14:02.9
09:54.0	10:25.3	11:00.0	11:38.8	12:22.5	13:12.0	14:08.6
09:58.0	10:29.5	11:04.4	11:43.5	12:27.5	13:17.3	14:14.3
10:02.0	10:33.7	11:08.9	11:48.2	12:32.5	13:22.7	14:20.0
10:06.0	10:37.9	11:13.3	11:52.9	12:37.5	13:28.0	14:25.7
10:10.0	10:42.1	11:17.8	11:57.6	12:42.5	13:33.3	14:31.4
10:14.0	10:46.3	11:22.2	12:02.4	12:47.5	13:38.7	14:37.1
10:18.0	10:50.5	11:26.7	12:07.1	12:52.5	13:44.0	14:42.9
10:22.0	10:54.7	11:31.1	12:11.8	12:57.5	13:49.3	14:48.6
10:26.0	10:58.9	11:35.6	12:16.5	13:02.5	13:54.7	14:54.3
10:30.0	11:03.2	11:40.0	12:21.2	13:07.5	14:00.0	15:00.0
10:34.0	11:07.4	11:44.4	12:25.9	13:12.5	14:05.3	15:05.7
10:38.0	11:11.6	11:48.9	12:30.6	13:17.5	14:10.7	15:11.4
10:42.0	11:15.8	11:53.3	12:35.3	13:22.5	14:16.0	15:17.1
10:46.0	11:20.0	11:57.8	12:40.0	13:27.5	14:21.3	15:22.9
10:50.0	11:24.2	12:02.2	12:44.7	13:32.5	14:26.7	15:28.6
10:54.0	11:28.4	12:06.7	12:49.4	13:37.5	14:32.0	15:34.3
10:58.0	11:32.6	12:11.1	12:54.1	13:42.5	14:37.3	15:40.0

Wedstrijdtempo				AD	Extensief						Intensief					
5 km	10 km	15 km	20 km		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
0,48	1,00	1,525	2,07		0,19	0,38	0,57	0,80	1,00	1,20	0,167	0,342	0,535	0,72	0,9	1,08
0:15:12	0:32:00	0:48:48	1:06:14	0:03:22	0:00:36	0:01:13	0:01:49	0:02:34	0:03:12	0:03:50	0:00:32	0:01:06	0:01:43	0:02:18	0:02:53	0:03:27
0:15:17	0:32:10	0:49:03	1:06:35	0:03:23	0:00:36	0:01:13	0:01:50	0:02:34	0:03:13	0:03:52	0:00:32	0:01:06	0:01:43	0:02:19	0:02:54	0:03:28
0:15:21	0:32:20	0:49:18	1:06:56	0:03:24	0:00:36	0:01:14	0:01:51	0:02:35	0:03:14	0:03:53	0:00:32	0:01:06	0:01:44	0:02:20	0:02:55	0:03:30
0:15:26	0:32:30	0:49:34	1:07:16	0:03:25	0:00:36	0:01:14	0:01:51	0:02:36	0:03:15	0:03:54	0:00:33	0:01:07	0:01:44	0:02:20	0:02:55	0:03:31
0:15:31	0:32:40	0:49:49	1:07:37	0:03:26	0:00:36	0:01:14	0:01:52	0:02:37	0:03:16	0:03:55	0:00:33	0:01:07	0:01:45	0:02:21	0:02:56	0:03:32
0:15:36	0:32:50	0:50:04	1:07:58	0:03:27	0:00:36	0:01:15	0:01:52	0:02:38	0:03:17	0:03:56	0:00:33	0:01:07	0:01:45	0:02:22	0:02:57	0:03:33
0:15:41	0:33:00	0:50:20	1:08:19	0:03:28	0:00:37	0:01:15	0:01:53	0:02:38	0:03:18	0:03:58	0:00:33	0:01:08	0:01:46	0:02:23	0:02:58	0:03:34
0:15:45	0:33:10	0:50:35	1:08:39	0:03:29	0:00:37	0:01:16	0:01:53	0:02:39	0:03:19	0:03:59	0:00:33	0:01:08	0:01:46	0:02:23	0:02:59	0:03:35
0:15:50	0:33:20	0:50:50	1:09:00	0:03:30	0:00:37	0:01:16	0:01:54	0:02:40	0:03:20	0:04:00	0:00:33	0:01:08	0:01:47	0:02:24	0:03:00	0:03:36
0:15:55	0:33:30	0:51:05	1:09:21	0:03:31	0:00:37	0:01:16	0:01:55	0:02:41	0:03:21	0:04:01	0:00:34	0:01:09	0:01:48	0:02:25	0:03:01	0:03:37
0:15:59	0:33:40	0:51:20	1:09:41	0:03:32	0:00:37	0:01:17	0:01:55	0:02:42	0:03:22	0:04:02	0:00:34	0:01:09	0:01:48	0:02:25	0:03:02	0:03:38
0:16:04	0:33:50	0:51:36	1:10:02	0:03:33	0:00:38	0:01:17	0:01:56	0:02:42	0:03:23	0:04:04	0:00:34	0:01:09	0:01:49	0:02:26	0:03:03	0:03:39
0:16:09	0:34:00	0:51:51	1:10:23	0:03:34	0:00:38	0:01:18	0:01:56	0:02:43	0:03:24	0:04:05	0:00:34	0:01:10	0:01:49	0:02:27	0:03:04	0:03:40
0:16:14	0:34:10	0:52:06	1:10:43	0:03:35	0:00:38	0:01:18	0:01:57	0:02:44	0:03:25	0:04:06	0:00:34	0:01:10	0:01:50	0:02:28	0:03:04	0:03:41
0:00:23	0:34:20	0:52:22	1:11:04	0:03:36	0:00:38	0:01:18	0:01:57	0:02:45	0:03:26	0:04:07	0:00:34	0:01:10	0:01:50	0:02:28	0:03:05	0:03:42
0:16:23	0:34:30	0:52:37	1:11:25	0:03:37	0:00:38	0:01:19	0:01:58	0:02:46	0:03:27	0:04:08	0:00:35	0:01:11	0:01:51	0:02:29	0:03:06	0:03:44
0:16:28	0:34:40	0:52:52	1:11:46	0:03:38	0:00:38	0:01:19	0:01:59	0:02:46	0:03:28	0:04:10	0:00:35	0:01:11	0:01:51	0:02:30	0:03:07	0:03:45
0:16:33	0:34:50	0:53:07	1:12:06	0:03:39	0:00:39	0:01:19	0:01:59	0:02:47	0:03:29	0:04:11	0:00:35	0:01:11	0:01:52	0:02:30	0:03:08	0:03:46
0:16:37	0:35:00	0:53:22	1:12:27	0:03:40	0:00:39	0:01:20	0:02:00	0:02:48	0:03:30	0:04:12	0:00:35	0:01:12	0:01:52	0:02:31	0:03:09	0:03:47
0:16:42	0:35:10	0:53:38	1:12:48	0:03:41	0:00:39	0:01:20	0:02:00	0:02:49	0:03:31	0:04:13	0:00:35	0:01:12	0:01:53	0:02:32	0:03:10	0:03:48
0:16:47	0:35:20	0:53:53	1:13:08	0:03:42	0:00:39	0:01:21	0:02:01	0:02:50	0:03:32	0:04:14	0:00:35	0:01:13	0:01:53	0:02:33	0:03:11	0:03:49

Wedstrijdtempo				AD	Extensief						Intensief					
5 km	10 km	15 km	20 km		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
0,48	1,00	1,525	2,07		0,19	0,38	0,57	0,80	1,00	1,20	0,167	0,342	0,535	0,72	0,9	1,08
0:16:52	0:35:30	0:54:08	1:13:29	0:03:43	0:00:39	0:01:21	0:02:01	0:02:50	0:03:33	0:04:16	0:00:36	0:01:13	0:01:54	0:02:33	0:03:12	0:03:50
0:16:56	0:35:40	0:54:24	1:13:50	0:03:44	0:00:40	0:01:21	0:02:02	0:02:51	0:03:34	0:04:17	0:00:36	0:01:13	0:01:54	0:02:34	0:03:13	0:03:51
0:17:01	0:35:50	0:54:39	1:14:11	0:03:45	0:00:40	0:01:22	0:02:03	0:02:52	0:03:35	0:04:18	0:00:36	0:01:14	0:01:55	0:02:35	0:03:14	0:03:52
0:17:06	0:36:00	0:54:54	1:14:31	0:03:46	0:00:40	0:01:22	0:02:03	0:02:53	0:03:36	0:04:19	0:00:36	0:01:14	0:01:56	0:02:36	0:03:14	0:03:53
0:17:11	0:36:10	0:55:09	1:14:52	0:03:47	0:00:40	0:01:22	0:02:04	0:02:54	0:03:37	0:04:20	0:00:36	0:01:14	0:01:56	0:02:36	0:03:15	0:03:54
0:17:16	0:36:20	0:55:25	1:15:13	0:03:48	0:00:40	0:01:23	0:02:04	0:02:54	0:03:38	0:04:22	0:00:36	0:01:15	0:01:57	0:02:37	0:03:16	0:03:55
0:17:20	0:36:30	0:55:40	1:15:33	0:03:49	0:00:41	0:01:23	0:02:05	0:02:55	0:03:39	0:04:23	0:00:37	0:01:15	0:01:57	0:02:38	0:03:17	0:03:57
0:17:25	0:36:40	0:55:55	1:15:54	0:03:50	0:00:41	0:01:24	0:02:05	0:02:56	0:03:40	0:04:24	0:00:37	0:01:15	0:01:58	0:02:38	0:03:18	0:03:58
0:17:30	0:36:50	0:56:10	1:16:15	0:03:51	0:00:41	0:01:24	0:02:06	0:02:57	0:03:41	0:04:25	0:00:37	0:01:16	0:01:58	0:02:39	0:03:19	0:03:59
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
0:17:39	0:37:10	0:56:41	1:16:56	0:03:53	0:00:41	0:01:25	0:02:07	0:02:58	0:03:43	0:04:28	0:00:37	0:01:16	0:01:59	0:02:41	0:03:21	0:04:01
0:17:44	0:37:20	0:56:56	1:17:17	0:03:54	0:00:41	0:01:25	0:02:08	0:02:59	0:03:44	0:04:29	0:00:37	0:01:17	0:02:00	0:02:41	0:03:22	0:04:02
0:17:49	0:37:30	0:57:11	1:17:38	0:03:55	0:00:42	0:01:26	0:02:08	0:03:00	0:03:45	0:04:30	0:00:38	0:01:17	0:02:00	0:02:42	0:03:23	0:04:03
0:17:53	0:37:40	0:57:26	1:17:58	0:03:56	0:00:42	0:01:26	0:02:09	0:03:01	0:03:46	0:04:31	0:00:38	0:01:17	0:02:01	0:02:43	0:03:23	0:04:04
0:00:28	0:37:50	0:57:42	1:18:19	0:03:57	0:00:42	0:01:26	0:02:09	0:03:02	0:03:47	0:04:32	0:00:38	0:01:18	0:02:01	0:02:43	0:03:24	0:04:05
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
0:18:08	0:38:10	0:58:12	1:19:00	0:03:59	0:00:42	0:01:27	0:02:11	0:03:03	0:03:49	0:04:35	0:00:38	0:01:18	0:02:03	0:02:45	0:03:26	0:04:07
0:18:13	0:38:20	0:58:28	1:19:21	0:04:00	0:00:43	0:01:27	0:02:11	0:03:04	0:03:50	0:04:36	0:00:38	0:01:19	0:02:03	0:02:46	0:03:27	0:04:08
0:18:17	0:38:30	0:58:43	1:19:42	0:04:01	0:00:43	0:01:28	0:02:12	0:03:05	0:03:51	0:04:37	0:00:39	0:01:19	0:02:04	0:02:46	0:03:28	0:04:09
0:18:22	0:38:40	0:58:58	1:20:02	0:04:02	0:00:43	0:01:28	0:02:12	0:03:06	0:03:52	0:04:38	0:00:39	0:01:19	0:02:04	0:02:47	0:03:29	0:04:11
0:18:27	0:38:50	0:59:13	1:20:23	0:04:03	0:00:43	0:01:29	0:02:13	0:03:06	0:03:53	0:04:40	0:00:39	0:01:20	0:02:05	0:02:48	0:03:30	0:04:12

Wedstrijdtempo				AD	Extensief						Intensief					
5 km	10 km	15 km	20 km		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
0,48	1,00	1,525	2,07		0,19	0,38	0,57	0,80	1,00	1,20	0,167	0,342	0,535	0,72	0,9	1,08
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
0:18:36	0:39:10	0:59:44	1:21:04	0:04:05	0:00:43	0:01:29	0:02:14	0:03:08	0:03:55	0:04:42	0:00:39	0:01:20	0:02:06	0:02:49	0:03:32	0:04:14
0:18:41	0:39:20	0:59:59	1:21:25	0:04:06	0:00:44	0:01:30	0:02:15	0:03:09	0:03:56	0:04:43	0:00:39	0:01:21	0:02:06	0:02:50	0:03:32	0:04:15
0:18:46	0:39:30	1:00:14	1:21:46	0:04:07	0:00:44	0:01:30	0:02:15	0:03:10	0:03:57	0:04:44	0:00:40	0:01:21	0:02:07	0:02:51	0:03:33	0:04:16
0:18:51	0:39:40	1:00:30	1:22:07	0:04:08	0:00:44	0:01:30	0:02:16	0:03:10	0:03:58	0:04:46	0:00:40	0:01:21	0:02:07	0:02:51	0:03:34	0:04:17
0:18:55	0:39:50	1:00:45	1:22:27	0:04:09	0:00:44	0:01:31	0:02:16	0:03:11	0:03:59	0:04:47	0:00:40	0:01:22	0:02:08	0:02:52	0:03:35	0:04:18
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
0:19:05	0:40:10	1:01:15	1:23:09	0:04:11	0:00:45	0:01:32	0:02:17	0:03:13	0:04:01	0:04:49	0:00:40	0:01:22	0:02:09	0:02:54	0:03:37	0:04:20
0:19:09	0:40:20	1:01:30	1:23:29	0:04:12	0:00:45	0:01:32	0:02:18	0:03:14	0:04:02	0:04:50	0:00:40	0:01:23	0:02:09	0:02:54	0:03:38	0:04:21
0:19:14	0:40:30	1:01:46	1:23:50	0:04:13	0:00:45	0:01:32	0:02:19	0:03:14	0:04:03	0:04:52	0:00:41	0:01:23	0:02:10	0:02:55	0:03:39	0:04:22
0:19:19	0:40:40	1:02:01	1:24:11	0:04:14	0:00:45	0:01:33	0:02:19	0:03:15	0:04:04	0:04:53	0:00:41	0:01:23	0:02:11	0:02:56	0:03:40	0:04:24
0:19:24	0:40:50	1:02:16	1:24:32	0:04:15	0:00:45	0:01:33	0:02:20	0:03:16	0:04:05	0:04:54	0:00:41	0:01:24	0:02:11	0:02:56	0:03:41	0:04:25
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
0:19:33	0:41:10	1:02:47	1:25:13	0:04:17	0:00:46	0:01:34	0:02:21	0:03:18	0:04:07	0:04:56	0:00:41	0:01:24	0:02:12	0:02:58	0:03:42	0:04:27
0:00:33	0:41:20	1:03:02	1:25:34	0:04:18	0:00:46	0:01:34	0:02:21	0:03:18	0:04:08	0:04:58	0:00:41	0:01:25	0:02:13	0:02:59	0:03:43	0:04:28
0:19:43	0:41:30	1:03:17	1:25:54	0:04:19	0:00:46	0:01:35	0:02:22	0:03:19	0:04:09	0:04:59	0:00:42	0:01:25	0:02:13	0:02:59	0:03:44	0:04:29
0:19:48	0:41:40	1:03:33	1:26:15	0:04:20	0:00:46	0:01:35	0:02:23	0:03:20	0:04:10	0:05:00	0:00:42	0:01:26	0:02:14	0:03:00	0:03:45	0:04:30
0:19:52	0:41:50	1:03:48	1:26:36	0:04:21	0:00:46	0:01:35	0:02:23	0:03:21	0:04:11	0:05:01	0:00:42	0:01:26	0:02:14	0:03:01	0:03:46	0:04:31
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
0:20:02	0:42:10	1:04:18	1:27:17	0:04:23	0:00:47	0:01:36	0:02:24	0:03:22	0:04:13	0:05:04	0:00:42	0:01:27	0:02:15	0:03:02	0:03:48	0:04:33
0:20:06	0:42:20	1:04:33	1:27:38	0:04:24	0:00:47	0:01:37	0:02:25	0:03:23	0:04:14	0:05:05	0:00:42	0:01:27	0:02:16	0:03:03	0:03:49	0:04:34

Wedstrijdtempo				AD	Extensief						Intensief					
5 km	10 km	15 km	20 km		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
0,48	1,00	1,525	2,07		0,19	0,38	0,57	0,80	1,00	1,20	0,167	0,342	0,535	0,72	0,9	1,08
0:20:11	0:42:30	1:04:49	1:27:59	0:04:25	0:00:47	0:01:37	0:02:25	0:03:24	0:04:15	0:05:06	0:00:43	0:01:27	0:02:16	0:03:04	0:03:50	0:04:35
0:20:16	0:42:40	1:05:04	1:28:19	0:04:26	0:00:47	0:01:37	0:02:26	0:03:25	0:04:16	0:05:07	0:00:43	0:01:28	0:02:17	0:03:04	0:03:50	0:04:36
0:20:21	0:42:50	1:05:19	1:28:40	0:04:27	0:00:48	0:01:38	0:02:26	0:03:26	0:04:17	0:05:08	0:00:43	0:01:28	0:02:17	0:03:05	0:03:51	0:04:38
0:20:25	0:43:00	1:05:34	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
0:20:30	0:43:10	1:05:50	1:29:21	0:04:29	0:00:48	0:01:38	0:02:28	0:03:27	0:04:19	0:05:11	0:00:43	0:01:29	0:02:19	0:03:06	0:03:53	0:04:40
0:20:35	0:43:20	1:06:05	1:29:42	0:04:30	0:00:48	0:01:39	0:02:28	0:03:28	0:04:20	0:05:12	0:00:43	0:01:29	0:02:19	0:03:07	0:03:54	0:04:41
0:20:40	0:43:30	1:06:20	1:30:03	0:04:31	0:00:48	0:01:39	0:02:29	0:03:29	0:04:21	0:05:13	0:00:44	0:01:29	0:02:20	0:03:08	0:03:55	0:04:42
0:20:44	0:43:40	1:06:35	1:30:23	0:04:32	0:00:48	0:01:40	0:02:29	0:03:30	0:04:22	0:05:14	0:00:44	0:01:30	0:02:20	0:03:09	0:03:56	0:04:43
0:20:49	0:43:50	1:06:51	1:30:44	0:04:33	0:00:49	0:01:40	0:02:30	0:03:30	0:04:23	0:05:16	0:00:44	0:01:30	0:02:21	0:03:09	0:03:57	0:04:44
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
0:20:59	0:44:10	1:07:21	1:31:25	0:04:35	0:00:49	0:01:41	0:02:31	0:03:32	0:04:25	0:05:18	0:00:44	0:01:31	0:02:22	0:03:11	0:03:59	0:04:46
0:21:03	0:44:20	1:07:36	1:31:46	0:04:36	0:00:49	0:01:41	0:02:32	0:03:33	0:04:26	0:05:19	0:00:44	0:01:31	0:02:22	0:03:12	0:03:59	0:04:47
0:21:08	0:44:30	1:07:52	1:32:07	0:04:37	0:00:49	0:01:41	0:02:32	0:03:34	0:04:27	0:05:20	0:00:45	0:01:31	0:02:23	0:03:12	0:04:00	0:04:48
0:21:13	0:44:40	1:08:07	1:32:28	0:04:38	0:00:50	0:01:42	0:02:33	0:03:34	0:04:28	0:05:22	0:00:45	0:01:32	0:02:23	0:03:13	0:04:01	0:04:49
0:00:39	0:44:50	1:08:22	1:32:48	0:04:39	0:00:50	0:01:42	0:02:33	0:03:35	0:04:29	0:05:23	0:00:45	0:01:32	0:02:24	0:03:14	0:04:02	0:04:51
0:21:22	0:45:00	1:08:37	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
0:21:27	0:45:10	1:08:53	1:33:30	0:04:41	0:00:50	0:01:43	0:02:34	0:03:37	0:04:31	0:05:25	0:00:45	0:01:33	0:02:25	0:03:15	0:04:04	0:04:53
0:21:32	0:45:20	1:09:08	1:33:50	0:04:42	0:00:50	0:01:43	0:02:35	0:03:38	0:04:32	0:05:26	0:00:45	0:01:33	0:02:26	0:03:16	0:04:05	0:04:54
0:21:37	0:45:30	1:09:23	1:34:11	0:04:43	0:00:51	0:01:44	0:02:36	0:03:38	0:04:33	0:05:28	0:00:46	0:01:33	0:02:26	0:03:17	0:04:06	0:04:55
0:21:41	0:45:40	1:09:38	1:34:32	0:04:44	0:00:51	0:01:44	0:02:36	0:03:39	0:04:34	0:05:29	0:00:46	0:01:34	0:02:27	0:03:17	0:04:07	0:04:56
0:21:46	0:45:50	1:09:54	1:34:52	0:04:45	0:00:51	0:01:44	0:02:37	0:03:40	0:04:35	0:05:30	0:00:46	0:01:34	0:02:27	0:03:18	0:04:07	0:04:57

Wedstrijdtempo				AD	Extensief						Intensief					
5 km	10 km	15 km	20 km		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
0,48	1,00	1,525	2,07		0,19	0,38	0,57	0,80	1,00	1,20	0,167	0,342	0,535	0,72	0,9	1,08
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
0:21:56	0:46:10	1:10:24	1:35:34	0:04:47	0:00:51	0:01:45	0:02:38	0:03:42	0:04:37	0:05:32	0:00:46	0:01:35	0:02:28	0:03:19	0:04:09	0:04:59
0:22:00	0:46:20	1:10:39	1:35:55	0:04:48	0:00:51	0:01:46	0:02:38	0:03:42	0:04:38	0:05:34	0:00:46	0:01:35	0:02:29	0:03:20	0:04:10	0:05:00
0:22:05	0:46:30	1:10:55	1:36:15	0:04:49	0:00:52	0:01:46	0:02:39	0:03:43	0:04:39	0:05:35	0:00:47	0:01:35	0:02:29	0:03:21	0:04:11	0:05:01
0:22:10	0:46:40	1:11:10	1:36:36	0:04:50	0:00:52	0:01:46	0:02:40	0:03:44	0:04:40	0:05:36	0:00:47	0:01:36	0:02:30	0:03:22	0:04:12	0:05:02
0:22:15	0:46:50	1:11:25	1:36:57	0:04:51	0:00:52	0:01:47	0:02:40	0:03:45	0:04:41	0:05:37	0:00:47	0:01:36	0:02:30	0:03:22	0:04:13	0:05:03
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
0:22:24	0:47:10	1:11:56	1:37:38	0:04:53	0:00:52	0:01:48	0:02:41	0:03:46	0:04:43	0:05:40	0:00:47	0:01:37	0:02:31	0:03:24	0:04:15	0:05:06
0:22:29	0:47:20	1:12:11	1:37:59	0:04:54	0:00:53	0:01:48	0:02:42	0:03:47	0:04:44	0:05:41	0:00:47	0:01:37	0:02:32	0:03:24	0:04:16	0:05:07
0:22:34	0:47:30	1:12:26	1:38:19	0:04:55	0:00:53	0:01:48	0:02:42	0:03:48	0:04:45	0:05:42	0:00:48	0:01:37	0:02:32	0:03:25	0:04:16	0:05:08
0:22:38	0:47:40	1:12:41	1:38:40	0:04:56	0:00:53	0:01:49	0:02:43	0:03:49	0:04:46	0:05:43	0:00:48	0:01:38	0:02:33	0:03:26	0:04:17	0:05:09
0:22:43	0:47:50	1:12:57	1:39:01	0:04:57	0:00:53	0:01:49	0:02:44	0:03:50	0:04:47	0:05:44	0:00:48	0:01:38	0:02:34	0:03:27	0:04:18	0:05:10
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
0:22:53	0:48:10	1:13:27	1:39:42	0:04:59	0:00:53	0:01:50	0:02:45	0:03:51	0:04:49	0:05:47	0:00:48	0:01:39	0:02:35	0:03:28	0:04:20	0:05:12
0:00:46	0:48:20	1:13:42	1:40:03	0:05:00	0:00:54	0:01:50	0:02:45	0:03:52	0:04:50	0:05:48	0:00:48	0:01:39	0:02:35	0:03:29	0:04:21	0:05:13
0:23:02	0:48:30	1:13:58	1:40:24	0:05:01	0:00:54	0:01:51	0:02:46	0:03:53	0:04:51	0:05:49	0:00:49	0:01:40	0:02:36	0:03:30	0:04:22	0:05:14
0:23:07	0:48:40	1:14:13	1:40:44	0:05:02	0:00:54	0:01:51	0:02:46	0:03:54	0:04:52	0:05:50	0:00:49	0:01:40	0:02:36	0:03:30	0:04:23	0:05:15
0:23:12	0:48:50	1:14:28	1:41:05	0:05:03	0:00:54	0:01:51	0:02:47	0:03:54	0:04:53	0:05:52	0:00:49	0:01:40	0:02:37	0:03:31	0:04:24	0:05:16
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
0:23:21	0:49:10	1:14:59	1:41:46	0:05:05	0:00:55	0:01:52	0:02:48	0:03:56	0:04:55	0:05:54	0:00:49	0:01:41	0:02:38	0:03:32	0:04:25	0:05:19
0:23:26	0:49:20	1:15:14	1:42:07	0:05:06	0:00:55	0:01:52	0:02:49	0:03:57	0:04:56	0:05:55	0:00:49	0:01:41	0:02:38	0:03:33	0:04:26	0:05:20

Wedstrijdtempo				AD	Extensief						Intensief					
5 km	10 km	15 km	20 km		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
0,48	1,00	1,525	2,07		0,19	0,38	0,57	0,80	1,00	1,20	0,167	0,342	0,535	0,72	0,9	1,08
0:23:31	0:49:30	1:15:29	1:42:28	0:05:07	0:00:55	0:01:53	0:02:49	0:03:58	0:04:57	0:05:56	0:00:50	0:01:42	0:02:39	0:03:34	0:04:27	0:05:21
0:23:35	0:49:40	1:15:44	1:42:49	0:05:08	0:00:55	0:01:53	0:02:50	0:03:58	0:04:58	0:05:58	0:00:50	0:01:42	0:02:39	0:03:35	0:04:28	0:05:22
0:23:40	0:49:50	1:16:00	1:43:09	0:05:09	0:00:55	0:01:54	0:02:50	0:03:59	0:04:59	0:05:59	0:00:50	0:01:42	0:02:40	0:03:35	0:04:29	0:05:23
0:23:45	0:50:00	1:16:15	1:43:30	0:05:10	0:00:55	0:01:54	0:02:51	0:04:00	0:05:00	0:06:00	0:00:50	0:01:43	0:02:40	0:03:36	0:04:30	0:05:24
0:23:50	0:50:10	1:16:30	1:43:51	0:05:11	0:00:56	0:01:54	0:02:52	0:04:01	0:05:01	0:06:01	0:00:50	0:01:43	0:02:41	0:03:37	0:04:31	0:05:25
0:23:54	0:50:20	1:16:45	1:44:11	0:05:12	0:00:56	0:01:55	0:02:52	0:04:02	0:05:02	0:06:02	0:00:50	0:01:43	0:02:42	0:03:37	0:04:32	0:05:26
0:23:59	0:50:30	1:17:01	1:44:32	0:05:13	0:00:56	0:01:55	0:02:53	0:04:02	0:05:03	0:06:04	0:00:51	0:01:44	0:02:42	0:03:38	0:04:33	0:05:27
0:24:04	0:50:40	1:17:16	1:44:53	0:05:14	0:00:56	0:01:56	0:02:53	0:04:03	0:05:04	0:06:05	0:00:51	0:01:44	0:02:43	0:03:39	0:04:34	0:05:28
0:24:09	0:50:50	1:17:31	1:45:13	0:05:15	0:00:56	0:01:56	0:02:54	0:04:04	0:05:05	0:06:06	0:00:51	0:01:44	0:02:43	0:03:40	0:04:34	0:05:29
0:24:13	0:51:00	1:17:46	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
0:24:18	0:51:10	1:18:02	1:45:55	0:05:17	0:00:57	0:01:57	0:02:55	0:04:06	0:05:07	0:06:08	0:00:51	0:01:45	0:02:44	0:03:41	0:04:36	0:05:32
0:24:23	0:51:20	1:18:17	1:46:16	0:05:18	0:00:57	0:01:57	0:02:56	0:04:06	0:05:08	0:06:10	0:00:51	0:01:45	0:02:45	0:03:42	0:04:37	0:05:33
0:24:28	0:51:30	1:18:32	1:46:36	0:05:19	0:00:57	0:01:57	0:02:56	0:04:07	0:05:09	0:06:11	0:00:52	0:01:46	0:02:45	0:03:42	0:04:38	0:05:34
0:24:32	0:51:40	1:18:47	1:46:57	0:05:20	0:00:57	0:01:58	0:02:57	0:04:08	0:05:10	0:06:12	0:00:52	0:01:46	0:02:46	0:03:43	0:04:39	0:05:35
0:00:53	0:51:50	1:19:03	1:47:18	0:05:21	0:00:58	0:01:58	0:02:57	0:04:09	0:05:11	0:06:13	0:00:52	0:01:46	0:02:46	0:03:44	0:04:40	0:05:36
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
0:24:47	0:52:10	1:19:33	1:47:59	0:05:23	0:00:58	0:01:59	0:02:58	0:04:10	0:05:13	0:06:16	0:00:52	0:01:47	0:02:47	0:03:45	0:04:42	0:05:38
0:24:51	0:52:20	1:19:48	1:48:20	0:05:24	0:00:58	0:01:59	0:02:59	0:04:11	0:05:14	0:06:17	0:00:52	0:01:47	0:02:48	0:03:46	0:04:43	0:05:39
0:24:56	0:52:30	1:20:04	1:48:40	0:05:25	0:00:58	0:02:00	0:03:00	0:04:12	0:05:15	0:06:18	0:00:53	0:01:48	0:02:49	0:03:47	0:04:43	0:05:40
0:25:01	0:52:40	1:20:19	1:49:01	0:05:26	0:00:58	0:02:00	0:03:00	0:04:13	0:05:16	0:06:19	0:00:53	0:01:48	0:02:49	0:03:48	0:04:44	0:05:41
0:25:06	0:52:50	1:20:34	1:49:22	0:05:27	0:00:59	0:02:00	0:03:01	0:04:14	0:05:17	0:06:20	0:00:53	0:01:48	0:02:50	0:03:48	0:04:45	0:05:42