



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 4, 5, 6, 7 & 8 - basis schema (5km-10km-1/ Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: C.Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
1		Maandag	2-jan	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	3-jan			
	9,6 km	Woensdag	4-jan	Blokkentraining 6x (400-100-400m) dp= 200m	T1=(31-28-31 sec /100 m) / T2=(34-31-34 sec /100 m) / T3= (37-34-37 sec /100 m)	Nieuwjaarsreceptie
	9,0 km	Vrijdag	6-jan	Interval 12x 2 min dp=1 min	T1=(31 sec/100 m) / T2=(34 sec/100 m) / T3=(37 sec/100 m)	
Totaal 30,6 km	12,0 km	Zaterdag	7-jan	Duurloop 12 km	DL1	Kopjesloop
		Zondag	8-jan			
2		Maandag	9-jan	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	10-jan			
	9,0 km	Woensdag	11-jan	Interval 6x 800 m dp= 200m	T1=(32 sec/100 m) / T2=(35 sec/100 m) / T3=(38 sec/100 m)	
		Donderdag	12-jan			
	8,2 km	Vrijdag	13-jan	Interval 4x(600-400-200m dp=100m) sdp= 200m	T1=(32-31-30 sec /100 m) / T2=(35-34-33 sec /100 m) / T3= (38-37-36 sec /100 m)	
Totaal 31,2 km	14,0 km	Zaterdag	14-jan	Duurloop 14 km	DL1	
		Zondag	15-jan			
3		Maandag	16-jan	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	17-jan			
	9,5 km	Woensdag	18-jan	Pyramideloop 2-4-6-8-6-4-2 min dp = 1/1/2/2/2/1/1 min	T1=(31-32-33-34-33-32-31 sec /100 m) / T2=(34-35-36-37-36-35-34 sec /100 m) / T3= (37-38-39-40-39-38-37 sec /100 m)	Gemeenschappelijke training 4, 5, 6, 7, 8
	7,8 km	Donderdag	19-jan			
	7,8 km	Vrijdag	20-jan	Interval 4x 1000m laatste 200 m 2 sec/100 m sneller dp = 200m	T1=(32-30 sec /100 m) / T2=(35-33 sec /100 m) / T3= (38-36 sec /100 m)	
Totaal 33,3 km	16,0 km	Zaterdag	21-jan	Duurloop 16 km	DL1	Westduincros - Haag Atletiek (1 van de 4 cross)
		Zondag	22-jan			
4		Maandag	23-jan	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	24-jan			
	9,9 km	Woensdag	25-jan	Interval 3x (800-600-400m) dp= 100m sdp = 200m	T1=(32-31-30 sec /100 m) / T2=(35-34-33 sec /100 m) / T3= (38-37-36 sec /100 m)	
		Donderdag	26-jan			
	7,8 km	Vrijdag	27-jan	Interval 6x 400 m - 6x 200 dp = 100 m	T1=(31-29 sec /100 m) / T2=(34-32 sec /100 m) / T3= (37-35 sec /100 m)	
Totaal 35,7 km	18,0 km	Zaterdag	28-jan	Duurloop 18 km	DL1	
		Zondag	29-jan			
5		Maandag	30-jan	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	31-jan			
	9,0 km	Woensdag	1-feb	Vaartspel		
		Donderdag	2-feb			
	9,5 km	Vrijdag	3-feb	Interval 10x 3 min dp= 1 min	T1=(30 sec/100 m) / T2=(33 sec/100 m) / T3=(33 sec/100 m)	
Totaal 30,5 km	12,0 km	Zaterdag	4-feb	Duurloop 12 km	DL 1 laatste 2 km DL2	
		Zondag	5-feb			



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 4, 5, 6, 7 & 8 - basis schema (5km-10km-1/ Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: C.Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
6		Maandag	6-feb	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	7-feb			
	11,4 km	Woensdag	8-feb	Wisseltempoloop 5x(2-2-2-2min) steeds 1 sec sneller	T1=(34-33-32-31-30 sec /100 m) / T2=(37-36-35-34-33 sec /100 m) / T3= (40-39-38-37-36 sec /100 m)	
	8,6 km	Donderdag	9-feb			
	8,6 km	Vrijdag	10-feb	Interval 4x 1200m - laatste 300m 2 sec/100 m sneller dp = 200m	T1=(32-30 sec /100 m) / T2=(35-33 sec /100 m) / T3= (38-36 sec /100 m)	
Totaal	34,0 km	Zaterdag	11-feb	Duurloop 14 km	2 km (DL1), daarna afwisselend 1 km (DL2) - 1 km DL(1)	Kopjesloop - Groet uit Schoorl run
		Zondag	12-feb			
7		Maandag	13-feb	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	14-feb			
	11,0 km	Woensdag	15-feb	8x 4 min dp 2 min	T1=(30 sec/100 m) / T2=(33 sec/100 m) / T3=(36 sec/100 m)	Gemeenschappelijke training 4, 5, 6, 7, 8
		Donderdag	16-feb			
	8,6 km	Vrijdag	17-feb	Blokkenloop 4x(400-200-400-200) dp= 200 m	T1=(30-28-30-28 sec /100 m) / T2=(33-31-33-31 sec /100 m) / T3= (36-34-36-34 sec /100 m)	
Totaal	31,6 km	Zaterdag	18-feb	Duurloop 14 km	Halve marathon tempo	
		Zondag	19-feb			
8		Maandag	20-feb	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	21-feb			
	7,8 km	Woensdag	22-feb	Tunneltraining bij IJsmester 6x 600m dp= 200 m	Eigen tempo	
		Donderdag	23-feb			
	9,3 km	Vrijdag	24-feb	Interval 3x(6 min - 3 min) dp = 2 min	T1=(31 - 29 sec/100 m) / T2=(33 - 31 sec/100 m) / T3=(36 - 34sec/100 m)	
Totaal	33,1 km	Zaterdag	25-feb	Duurloop 16 km	DL1	
		Zondag	26-feb			
9		Maandag	27-feb	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	28-feb			
	10,2 km	Woensdag	1-mrt	Interval 2x(1500-1000-500 m) dp =200 m	T1=(31-30-29 sec /100 m) / T2=(34-33-32 sec /100 m) / T3= (37-36-35 sec /100 m)	
		Donderdag	2-mrt			
	8,0 km	Vrijdag	3-mrt	Interval 2x 800 / 3x 400 m / 4x 200m dp=200/200/100m	T1=(30-29-28 sec /100 m) / T2=(33-32-31 sec /100 m) / T3= (36-35-34 sec /100 m)	
Totaal	28,2 km	Zaterdag	4-mrt	Duurloop 10 km	DL1 rustig en ontspannen lopen	
		Zondag	5-mrt			
10		Maandag	6-mrt	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	7-mrt			
	7,2 km	Woensdag	8-mrt	1600 - 1200 - 800 m dp=200	T1=(31-30-29 sec /100 m) / T2=(34-33-32 sec /100 m) / T3= (37-36-35 sec /100 m)	Lopen in een negatieve split. De 2e helft van elke afstand sneller dan de 1e helft.
		Donderdag	9-mrt			
	10,5 km	Vrijdag	10-mrt	Interval 15x 2min dp=1 min	T1=(30 sec/100 m) / T2=(33 sec/100 m) / T3=(36 sec/100 m)	Lopers CPC of halve marathon Dordrecht nemen vrij
Totaal	29,7 km	Zaterdag	11-mrt	Duurloop 12 km	DL1	Rival halve marathon Dordrecht
		Zondag	12-mrt			Kopjesloop - CPC loop



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 4, 5, 6, 7 & 8 - basis schema (5km-10km-1/ Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: C.Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
11		Maandag	13-mrt	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	14-mrt			
	10,6 km	Woensdag	15-mrt	Pyramideloop 2x(1-2-3-4-3-2-1 min) dp= 1 min	T1=(28-29-30-31-30-29-28 sec /100 m) / T2=(31-32-33-34-33-32-31 sec /100 m) / T3=(34-35-36-37-36-35-34 sec /100 m)	Gemeenschappelijke training 4, 5, 6, 7, 8
		Donderdag	16-mrt			
	10,5 km	Vrijdag	17-mrt	Interval 10x 4 min dp= 1 min 30 sec	T1=(30 sec/100 m) / T2=(33 sec/100 m) / T3=(35 sec/100 m)	
Totaal 29,1 km	8,0 km	Zaterdag	18-mrt	Duurloop 8 km		DL1
		Zondag	19-mrt			
12		Maandag	20-mrt	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	21-mrt			
	10,6 km	Woensdag	22-mrt	Interval 2x(5-10-2 min) dp = 2 min	T1=(31-33-29 sec /100 m) / T2=(34-36-32 sec /100 m) / T3=(37-39-35 sec /100 m)	
		Donderdag	23-mrt			
	10,5 km	Vrijdag	24-mrt	Duurloop 45 minuten met 6 versnelling van 3 minuten	Rustig tempo en versnel naar je 10 km tempo	
Totaal 31,1 km	10,0 km	Zaterdag	25-mrt	Duurloop 10 km		DL1
		Zondag	26-mrt			Ingang zomertijd 1 van de 4 lopen - The Hague Road runners
13		Maandag	27-mrt	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	28-mrt			
	9,3 km	Woensdag	29-mrt	Interval 6x 5 min dp=1min 30sec	T1=(32 sec/100 m) / T2=(35 sec/100 m) / T3=(38 sec/100 m)	
		Donderdag	30-mrt			
	10,4 km	Vrijdag	31-mrt	Interval 4x(5-2 min) dp= 2 min	T1=(32-30 sec/100 m) / T2=(35-33 sec/100 m) / T3=(37-35 sec/100 m)	
Totaal 31,7 km	12,0 km	Zaterdag	1-apr	Duurloop 12 km		DL1
		Zondag	2-apr			
14		Maandag	3-apr	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	4-apr			
	11,0 km	Woensdag	5-apr	Interval 4x10 min dp = 2 min	T1=(34-31 sec/100 m) / T2=(37-34 sec/100 m) / T3=(40-37 sec/100 m)	1e DL1 - 2e 1 min afwisselend 1 min DL1/2 - 3e 2 min afwisselend DL2/1 - 4e 1 min afwisselend 1 min DL1/2
		Donderdag	6-apr			
	9,0 km	Vrijdag	7-apr	Interval 4x(3-2-1 min)dp= 1min sdp= 2min	T1=(31-30-29 sec/100 m) / T2=(34-33-32 sec/100 m) / T3=(37-36-35 sec/100 m)	
Totaal 34,0 km	14,0 km	Zaterdag	8-apr	Duurloop 14 km		DL1
		Zondag	9-apr			
15		Maandag	10-apr	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	11-apr			
	9,4 km	Woensdag	12-apr	Interval 16x 200 dp= 200 m	T1=(27 sec/100 m) / T2=(30 sec/100 m) / T3=(33 sec/100 m)	Gemeenschappelijke training 4, 5, 6, 7, 8
		Donderdag	13-apr			
	7,4 km	Vrijdag	14-apr	Blokkenloop 4x(400-100-400m) dp= 200 m	T1=(31-29-31 sec/100 m) / T2=(34-34-34 sec/100 m) / T3=(37-35-37 sec/100 m)	
Totaal 26,8 km	10,0 km	Zaterdag	15-apr	Duurloop 10 km		DL1
		Zondag	16-apr			Rotterdam marathon



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 4, 5, 6, 7 & 8 - basis schema (5km-10km-1/ Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: C.Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
16		Maandag	17-apr	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	18-apr			
	8,8 km	Woensdag	19-apr	Interval 2x 4 min / 3x 3min / 4x 2 min dp=1 min sdp= 2 min	T1=(32-31-30 sec/100 m) / T2=(35-34-31 sec/100 m) / T3=(38-37-36 sec/100 m)	
	9,5 km	Donderdag	20-apr			
		Vrijdag	21-apr	Pyramideloop 3x(6-4-2 min) dp= 1 min sdp=2min	T1=(31-29-31 sec/100 m) / T2=(34-34-34 sec/100 m) / T3=(37-35-37 sec/100 m)	
Totaal		Zaterdag	22-apr	Duurloop 12 km		
30,3 km	12,0 km	Zondag	23-apr	2 km (DL1), daarna afwisselend 1 km (DL2) - 1 km DL(1)		
17		Maandag	24-apr	Rustige training 30 - 45 min		
		Dinsdag	25-apr			
	8,8 km	Woensdag	26-apr	Interval 2x(1000-400-1000 m) dp=200-100-200 m	T1=(33-31-33 sec/100 m) / T2=(36-34-36 sec/100 m) / T3=(39-37-39 sec/100 m)	
		Donderdag	27-apr			
		Vrijdag	28-apr	Interval 15 x 400 m - dp= 200 m	T1=(29 sec/100 m) / T2=(32 sec/100 m) / T3=(35 sec/100 m)	
Totaal		Zaterdag	29-apr	Duurloop 12 km		
29,8 km	12,0 km	Zondag	30-apr	Laatste 2 km in 10 km wedstrijdtempo		



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 4, 5, 6, 7 & 8 - basis schema (5km-10km-1/ Week 01, 2023 t/m week 17, 2023)

Opstellers: C.Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
------	------	-----	-------	-----------	--	-----------

**Luister altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, volg het, maar durf er ook vanaf te wijken als je er goede redenen toe hebt.
Met 3 tot 4 trainingen per week kan je een goede basis (conditie) opbouwen. Mogelijke wedstrijden staan in BLAUW

- DLH: Duurloop Herstel - korte duurloop met een laag tempo, ter bevoordering van het herstel.
- DL1: Duurloop op tempo1 - de meest gebruikte duurloop, met een "praat" tempo.
- DL2: Duurloop op tempo2 - snellere duurloop waarbij praten lastig is.
- DL3: Duurloop op tempo3 - de snelste duurloop variant, spreken van zinnen is (zo goed als) onmogelijk.
- WVB: Wedstrijd voorbereiding. Aangepaste korte training ter voorbereiding op een wedstrijd.
- TDL: Tempoduurloop - de allersnelste duurloop variant, op 15km temp
- EI5: Extensieve interval - 5km tempo
- EI3: Extensieve interval - 3km tempo

Uitleg over de trainingstempo's:

AD Anaërobie drempel - tempo: persoonlijk lactaat: 4 mmol

De snelheid/intensiteit die hoort bij de overgang van de aërobie stofwisseling naar de anaërobie stofwisseling (en andersom).
De anaërobie drempel snelheid is de snelheid waarbij je net niet gaat verzuren.

De anaërobie drempel snelheid is te bepalen/schatten aan de hand van (een) wedstrijd tijd(en). De bijhorende hartslag noemen we het omslag punt.
In het algemeen kan je stellen dat de anaërobie drempel snelheid, de snelheid is die je bij een wedstrijd een ruim uur kunt volhouden.
De anaërobie drempel snelheid is afhankelijk van de vorm, en zal dus met regelmaat (1-2 maanden) moeten worden bepaald.

DLH Herstelduurloop - tempo: tot 80% AD

Actief herstel na een intensieve training of wed lactaat: 1-1,5 mmol - Duur: 15 tot 45 min.
Versnelde afvoer van afvalstoffen (melkzuur) en stimuleren van het vetverbrandingssysteem.

LSD Long slow distance - tempo: tot 80% AD

Langzame volledig aërobie lange duurloop. Spieren, pezen en gewrichten worden getraind voor de lange belasting(en).
Let op dat de loophouding goed blijft bij lange l lactaat: tot 1,5 mmol - Duur: 2 tot 3,5 uur

DL1 Duurloop 1 - tempo: 80-85% AD

Deze vorm van duurlopen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudings vermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen.

DL1 ontwikkeld de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.

DL2 Duurloop 2 - tempo: 85-90% AD

lactaat: 1,5-2 mmol - Duur: 1 tot 3 uur

Verbetering / in stand houden van het aërobie vermogen, stimuleren van de hart-long functie en de bloedcirculatie.

Stimulatie van de koolhydraten naar de spieren en de doorbloeding van de (vooral langzamere) spiervezels.

DL3 Duurloop 3 - tempo: 90-95% AD

lactaat: 2,5-3 mmol - Duur: 1 tot 2 uur

Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met lactaat: 2,5-3 mmol - Duur: 1 tot 2 uur
DL3 bevordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.

DLT Tempo duurloop - tempo: 95-100% AD

Aleen voor de gevorderden lopers. Doelen zijn hetzelfde als van DL3, met 1 extra: training van de tempo hardheid.

Net als DL3: bevoordering van de zuurstof opn lactaat: 3-3,5 mmol - duur: 15 tot 60 min.

	afstand	Tempo													
		100	200	400	600	800	1000	1200	1500	5000	10000	15000	21100	42200	
Tempogroep 1															
Beste prestatie	tijd	0:00:23	0:00:47	0:01:39	0:02:32	0:03:26	0:04:21	0:05:17	0:06:42	0:23:59	0:50:00	1:16:51	1:50:20	3:50:02	
Tijd	Z1	75%	0:00:30	0:01:03	0:02:12	0:03:23	0:04:35	0:05:48	0:07:03	0:08:55	0:31:59	1:06:40	1:42:28	2:27:07	5:06:43
	Z2	80%	0:00:28	0:00:59	0:02:04	0:03:10	0:04:18	0:05:27	0:06:42	0:29:59	1:02:30	1:36:04	2:17:55	4:47:33	
	Z3	85%	0:00:27	0:00:56	0:01:56	0:02:59	0:04:03	0:05:07	0:06:13	0:29:52	1:03:24	1:38:49	2:20:48	4:30:38	
	Z4	90%	0:00:25	0:00:53	0:01:50	0:02:49	0:03:49	0:04:50	0:05:52	0:29:26	1:03:39	1:38:53	2:22:36	4:15:36	
	Z5	95%	0:00:24	0:00:50	0:01:44	0:02:40	0:03:37	0:04:35	0:05:34	0:29:03	1:03:15	1:38:58	2:22:36	4:15:36	
Per 100 m	Z1	75%	0:00:30	0:00:32	0:00:33	0:00:34	0:00:34	0:00:35	0:00:35	0:00:36	0:00:38	0:00:40	0:00:41	0:00:42	0:00:44
	Z2	80%	0:00:28	0:00:30	0:00:31	0:00:32	0:00:32	0:00:33	0:00:33	0:00:36	0:00:38	0:00:38	0:00:39	0:00:41	
	Z3	85%	0:00:27	0:00:28	0:00:29	0:00:30	0:00:30	0:00:31	0:00:31	0:00:34	0:00:35	0:00:36	0:00:37	0:00:38	
	Z4	90%	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:28	0:00:29	0:00:29	0:00:30	0:00:32	0:00:34	0:00:34	0:00:35	0:00:36	
	Z5	95%	0:00:24	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:27	0:00:28	0:00:28	0:00:30	0:00:32	0:00:32	0:00:33	0:00:34	
Per 1 km	Z1	75%	0:05:03	0:05:16	0:05:30	0:05:38	0:05:44	0:05:48	0:05:52	0:05:57	0:06:24	0:06:40	0:06:50	0:06:58	0:07:16
	Z2	80%	0:04:44	0:04:57	0:05:09	0:05:17	0:05:22	0:05:27	0:05:30	0:05:35	0:06:00	0:06:15	0:06:24	0:06:32	0:06:49
	Z3	85%	0:04:28	0:04:39	0:04:51	0:04:58	0:05:03	0:05:07	0:05:11	0:05:15	0:05:39	0:05:53	0:06:02	0:06:09	0:06:25
	Z4	90%	0:04:13	0:04:24	0:04:35	0:04:42	0:04:46	0:04:50	0:04:54	0:05:07	0:05:20	0:05:33	0:05:42	0:05:49	0:06:03
	Z5	95%	0:04:00	0:04:10	0:04:20	0:04:27	0:04:31	0:04:35	0:04:38	0:04:42	0:05:03	0:05:16	0:05:24	0:05:30	0:05:44
Tempogroep 2															
Beste prestatie	tijd	0:00:25	0:00:52	0:01:49	0:02:47	0:03:47	0:04:47	0:05:49	0:07:22	0:26:23	0:55:00	1:24:32	2:01:22	4:13:03	
Tijd	Z1	75%	0:00:33	0:01:10	0:02:25	0:03:43	0:05:03	0:06:23	0:07:45	0:29:49	1:03:10	1:52:43	2:41:49	5:37:23	
	Z2	80%	0:00:31	0:01:05	0:02:16	0:03:29	0:04:44	0:05:59	0:07:16	0:29:12	1:03:58	1:45:40	2:31:43	5:16:18	
	Z3	85%	0:00:29	0:01:01	0:02:08	0:03:17	0:04:27	0:05:38	0:06:50	0:29:00	1:03:02	1:39:27	2:22:47	4:57:42	
	Z4	90%	0:00:28	0:00:58	0:02:01	0:03:06	0:04:12	0:05:19	0:06:27	0:28:11	1:02:07	1:33:55	2:14:51	4:41:10	
	Z5	95%	0:00:26	0:00:55	0:01:55	0:02:56	0:03:59	0:05:03	0:06:07	0:27:45	1:02:46	1:35:54	2:18:59	4:26:22	
Per 100 m	Z1	75%	0:00:33	0:00:35	0:00:36	0:00:37	0:00:38	0:00:38	0:00:39	0:00:39	0:00:42	0:00:44	0:00:45	0:00:48	
	Z2	80%	0:00:31	0:00:33	0:00:34	0:00:35	0:00:35	0:00:35	0:00:36	0:00:37	0:00:40	0:00:41	0:00:42	0:00:43	
	Z3	85%	0:00:29	0:00:31	0:00:32	0:00:33	0:00:33	0:00:34	0:00:34	0:00:35	0:00:37	0:00:39	0:00:40	0:00:41	
	Z4	90%	0:00:28	0:00:29	0:00:30	0:00:31	0:00:32	0:00:32	0:00:32	0:00:33	0:00:35	0:00:37	0:00:38	0:00:38	
	Z5	95%	0:00:26	0:00:27	0:00:29	0:00:29	0:00:30	0:00:30	0:00:31	0:00:31	0:00:33	0:00:35	0:00:36	0:00:38	
Per 1 km	Z1	75%	0:05:34	0:05:48	0:06:03	0:06:12	0:06:18	0:06:23	0:06:27	0:06:33	0:07:02	0:07:20	0:07:31	0:07:40	0:08:00
	Z2	80%	0:05:13	0:05:26	0:05:40	0:05:48	0:05:54	0:05:59	0:06:03	0:06:08	0:06:36	0:06:52	0:07:03	0:07:11	0:07:30
	Z3	85%	0:04:55	0:05:07	0:05:20	0:05:28	0:05:34	0:05:38	0:05:42	0:05:46	0:06:12	0:06:28	0:06:38	0:06:46	0:07:03
	Z4	90%	0:04:38	0:04:50	0:05:02	0:05:10	0:05:15	0:05:19	0:05:23	0:05:27	0:05:52	0:06:07	0:06:16	0:06:23	0:06:40
	Z5	95%	0:04:24	0:04:35	0:04:46	0:04:53	0:04:59	0:05:03	0:05:06	0:05:10	0:05:33	0:05:47	0:05:56	0:06:03	0:06:19
Tempogroep 3															
Beste prestatie	tijd	0:00:27	0:00:57	0:01:59	0:03:02	0:04:08	0:05:14	0:06:20	0:08:02	0:28:47	1:00:00	1:32:13	2:12:24	4:36:03	
Tijd	Z1	75%	0:00:36	0:01:16	0:02:38	0:04:03	0:05:30	0:06:58	0:08:27	0:30:43	1:02:00	1:29:57	2:02:52	3:56:04	
	Z2	80%	0:00:34	0:01:11	0:02:28	0:03:48	0:05:09	0:06:32	0:07:55	0:30:02	1:01:00	1:29:57	2:03:46	4:36:03	
	Z3	85%	0:00:32	0:01:07	0:02:20	0:03:35	0:04:51	0:06:09	0:07:28	0:29:27	1:00:35	1:30:00	2:03:46	4:36:03	
	Z4	90%	0:00:30	0:01:03	0:02:12	0:03:23	0:04:35	0:05:48	0:07:03	0:28:55	1:00:00	1:30:00	2:03:46	4:36:03	
	Z5	95%	0:00:29	0:01:00	0:02:05	0:03:12	0:04:21	0:05:30	0:06:40	0:28:27	1:00:00	1:30:00	2:03:46	4:36:03	
Per 100 m	Z1	75%	0:00:36	0:00:38	0:00:40	0:00:41	0:00:41	0:00:42	0:00:42	0:00:43	0:00:46	0:00:48	0:00:49	0:00:52	
	Z2	80%	0:00:34	0:00:36	0:00:37	0:00:38	0:00:39	0:00:39	0:00:40	0:00:40	0:00:43	0:00:45	0:00:46	0:00:49	
	Z3	85%	0:00:32	0:00:33	0:00:35	0:00:36	0:00:36	0:00:37	0:00:37	0:00:38	0:00:41	0:00:42	0:00:43	0:00:46	
	Z4	90%	0:00:30	0:00:32	0:00:33	0:00:34	0:00:34	0:00:35	0:00:35	0:00:36	0:00:38	0:00:40	0:00:41	0:00:42	
	Z5	95%	0:00:29	0:00:30	0:00:31	0:00:32	0:00:33	0:00:33	0:00:33	0:00:34	0:00:36	0:00:38	0:00:40	0:00:41	
Per 1 km	Z1	75%	0:06:04	0:06:20	0:06:36	0:06:45	0:06:53	0:06:58	0:07:03	0:07:08	0:07:40	0:08:00	0:08:12	0:08:22	0:08:43
	Z2	80%	0:05:41	0:05:56	0:06:11	0:06:20	0:06:27	0:06:32	0:06:36	0:06:42	0:07:12	0:07:30	0:07:41	0:07:51	0:08:11
	Z3	85%	0:05:21	0:05:35	0:05:49	0:05:58	0:06:04	0:06:09	0:06:13	0:06:18	0:06:46	0:07:04	0:07:14	0:07:23	0:07:42
	Z4	90%	0:05:03	0:05:16	0:05:30	0:05:38	0:05:44	0:05:48	0:05:52	0:05:57	0:06:24	0:06:40	0:06:50	0:06:58	0:07:16
	Z5	95%	0:04:47	0:05:00	0:05:12	0:05:20	0:05:26	0:05:30	0:05:34	0:05:38	0:06:04</				