Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 4 t/m 5 basisschema (5km-10km-1/2m) **Week 46 2026 t/m week 10 2027**

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
46		maandag	9-nov				
		dinsdag	10-nov				
	10,0 km	woensdag	11-nov	Interval 2x (8-5-2')	2-2-2'	T1=5'20"-5'10"-5'00"/km / T2=5'50"-5'40"-5'30"/km / T3=6'20"-6'10"-6'00"/km	
		donderdag	12-nov				
	9,0 km	vrijdag	13-nov	10x 400m	200 m	T1=5'10"/km / T2=5'40"/km / T3=6'10"/km	Koplopersfeest
Totaal		zaterdag	14-nov				
27,0 km	8,0 km	zondag	15-nov	Duurloopje 50'			
47		maandag	16-nov				
		dinsdag	17-nov				
	9,0 km	woensdag	18-nov	Blokkentraining 5x(400-200-400 m)	200 m	T1=5'10"-5'00"-5'10"/km / T2=5'40"-5'30"-5'40"/km / T3=6'10"-6'00"-6'10"/km	
		donderdag	19-nov				
	8,4 km	vrijdag	20-nov	Interval 6x (400-200 m)	200-100m	T1=5'20"-5'10"/km / T2=5'50"-5'40"/km / T3=6'20"-6'10"/km	
Totaal		zaterdag	21-nov				
27,4 km	10,0 km	zondag	22-nov	Duurloopje 60'			Clingendaelcross - 1vd4 - The Hague Road Runners
48		maandag	23-nov				
		dinsdag	24-nov				
	9,6 km	woensdag	25-nov	Vaartspel			
		donderdag	26-nov				
	7,2 km	vrijdag	27-nov	Interval 14x 200 m	100 m	T1=4'40"/km / T2=5'10"/km / T3=5'40"/km	
Totaal		zaterdag	28-nov				
28,8 km	12,0 km	zondag	29-nov	Duurloopje 70'			
49		maandag	30-nov				
		dinsdag	1-dec				
	9,0 km	woensdag	2-dec	Interval 5x 1000 m, laatste 200 m sneller	200 m	T1=5'20"-5'00"/km / T2=5'50"-5'30"/km / T3=6'20"-6'00"/km	Sinterklaasborrel
		donderdag	3-dec				
	9,5 km	vrijdag	4-dec	Interval 3x (4'-3'-2')	dp=1'/ sdp=2'	T1=5'20"-5'10"-5'00"/km / T2=5'50"-5'40"-5'30"/km / T3=6'20"-6'10"-6'00"/km	
Totaal		zaterdag	5-dec				
28,5 km	10,0 km	zondag	6-dec	Duurloopje 60'			
50		maandag	7-dec				
		dinsdag	8-dec				
	11,0 km	woensdag	9-dec	3x (4-3-2-1')	2-2-1-1'	T1=5'20"-5'10"-5'00"-4'50"/km / T2=5'50"-5'40"-5'30"-5'20"/km / T3=6'20"-6'10"-6'00"-5'50"/km	
		donderdag	10-dec				
	9,7 km	vrijdag	11-dec	10x 3'	1'	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
Totaal		zaterdag	12-dec				Uithofcross - 1vd4 - AV Sparta
32,7 km	12,0 km	zondag	13-dec	Duurloop 70'			Kopjesloop

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 4 t/m 5 basisschema (5km-10km-1/2m) **Week 46 2026 t/m week 10 2027**

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
51		maandag	14-dec				
		dinsdag	15-dec				
	9,0 km	woensdag	16-dec	Interval 4x (5-2')	2'	T1=5'20"-5'00"/km / T2=5'50"-5'30"/km / T3=6'20"-6'00"/km	Kerstborrel
		donderdag	17-dec				
	9,5 km	vrijdag	18-dec	Interval 6x 5'	1'30"	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	
Totaal		zaterdag	19-dec				
33,5 km	15,0 km	zondag	20-dec	Duurloopje 80'			
52		maandag	21-dec				
		dinsdag	22-dec				
	8,5 km	woensdag	23-dec	Blokkentraining 5x(400-100-400 m)	200 m	T1=5'10"-5'00"-5'10"/km / T2=5'40"-5'30"-5'40"/km / T3=6'10"-6'00"-6'10"/km	
		donderdag	24-dec				
	8,0 km	vrijdag	25-dec	Tussen de koffie en iets sterkers duurloop 50'			Wippolder gesloten
Totaal		zaterdag	26-dec				
26,5 km	10,0 km	zondag	27-dec	Duurloopje 60'			Oliebollencross 1vd4
53		maandag	28-dec				
		dinsdag	29-dec				
	11,0 km	woensdag	30-dec	Interval 8x 4'	2'	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
		donderdag	31-dec				
	8,0 km	vrijdag	1-jan	Duurloop 50'			Wippolder gesloten
Totaal		zaterdag	2-jan				
31,0 km	12,0 km	zondag	3-jan	Duurloopje 70'			
1		maandag	4-jan				
		dinsdag	5-jan				
	11,0 km	woensdag	6-jan	Interval 2x (9'-6'-3')	2-2-2'	T1=5'20"-5'10"-5'00"/km / T2=5'50"-5'40"-5'30"/km / T3=6'20"-6'10"-6'00"/km	Nieuwjaarsborrel
		donderdag	7-jan				
	9,5 km	vrijdag	8-jan	Interval 3x (6-3')	2'	T1=5'20"-5'00"/km / T2=5'50"-5'30"/km / T3=6'20"-6'00"/km	
Totaal		zaterdag	9-jan				
34,5 km	14,0 km	zondag	10-jan	Duurloop 80'			Kopjesloop
2		maandag	11-jan				
		dinsdag	12-jan				
	11,3 km	woensdag	13-jan	Wisseltempoloop 5x(2-2-2-2-2min) steeds 1 sec sneller		T1=5'40"-5'30"-5'20"-5'10"-5'00"/km / T2=6'10"-6'00"-5'50"-5'40"-5'30"/km / T3=6'40"-6'30"-6'20"-6'10"-6'00"/km	
		donderdag	14-jan				
	9,0 km	vrijdag	15-jan	Interval 12x 2'	1	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
Totaal		zaterdag	16-jan				Westduincross 1vd4 Haag Atletiek
35,3 km	15,0 km	zondag	17-jan	Duurloop 90'			
3		maandag	18-jan				
		dinsdag	19-jan				
	11,3 km	woensdag	20-jan	Interval 5x 8'	2'	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	
		donderdag	21-jan				
	10,0 km	vrijdag	22-jan	Vaartspel			
Totaal		zaterdag	23-jan				
33,3 km	12,0 km	zondag	24-jan	Duurloopje 100'			

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 4 t/m 5 basisschema (5km-10km-1/2m) **Week 46 2026 t/m week 10 2027**

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
4		maandag	25-jan				
		dinsdag	26-jan				
	10,0 km	woensdag	27-jan	Pyramideloop 2-4-6-8-6-4-2'	1-1-2-2-2-1-1'	T1=4'50"-5'00"-5'10"-5'20"/km / T2=5'20"-5'30"-5'40"-5'50"/km / T3=5'50"-6'00"-6'10"-6'20"/km	
		donderdag	28-jan				
	9,5 km	vrijdag	29-jan	Interval 6x 5'	1'30"	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	
Totaal		zaterdag	30-jan				
36,5 km	17,0 km	zondag	31-jan	Duurloop 100'			
5		maandag	1-feb				
		dinsdag	2-feb				
	8,5 km	woensdag	3-feb	Blokkentraining 5x(400-100-400 m)	200 m	T1=5'10"-5'00"-5'10"/km / T2=5'40"-5'30"-5'40"/km / T3=6'10"-6'00"-6'10"/km	
		donderdag	4-feb				
	9,7 km	vrijdag	5-feb	Interval 10x 3'	1'	T1=5'10"/km / T2=5'40"/km / T3=6'10"/km	
Totaal		zaterdag	6-feb				
28,2 km	10,0 km	zondag	7-feb	Duurloop 60'			
6		maandag	8-feb				
		dinsdag	9-feb				
	9,0 km	woensdag	10-feb	Interval 5x 1000 m, laatste 200 m sneller	200 m	T1=5'20"-5'00"/km / T2=5'50"-5'30"/km / T3=6'20"-6'00"/km	
		donderdag	11-feb				
	10,0 km	vrijdag	12-feb	Pyramideloop 2x(8-5-2)'	2'	T1=5'20"-5'00"-4'50"/km / T2=5'50"-5'30"-5'20"/km / T3=6'20"-6'00"-5'50"/km	
Totaal		zaterdag	13-feb				
29,0 km	10,0 km	zondag	14-feb	Duurloop 60'			1 vd 4 Lopen - Kopjesloop
7		maandag	15-feb				
		dinsdag	16-feb				
	11,6 km	woensdag	17-feb	Interval 2x(8-6-4-2')	2-2-1-1'	T1=5'20"-5'10"-5'00"-4'50"/km / T2=5'50"-5'40"-5'30"-5'20"/km / T3=6'20"-6'10"-6'00"-5'50"/km	
		donderdag	18-feb				
	9,0 km	vrijdag	19-feb	Interval 6x 4'	2'	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
Totaal		zaterdag	20-feb				
32,6 km	12,0 km	zondag	21-feb	Duurloop 70'			
8		maandag	22-feb				
		dinsdag	23-feb				
	9,8 km	woensdag	24-feb	Interval 4x 1500 m, laatste 200 m sneller	200 m	T1=5'20"-5'00"/km / T2=5'50"-5'30"/km / T3=6'20"-6'00"/km	
		donderdag	25-feb				
	10,0 km	vrijdag	26-feb	Fartlek			
Totaal		zaterdag	27-feb				
31,8 km	12,0 km	zondag	28-feb	Duurloop 80'			

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 4 t/m 5 basisschema (5km-10km-1/2m) **Week 46 2026 t/m week 10 2027**

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
9		maandag	1-mrt				
		dinsdag	2-mrt				
	11,0 km	woensdag	3-mrt	Interval 3x(3'(AD)-10'(HM))	3'	T1=5'10"-5'30"/km / T2=5'30"-5'50"/km / T3=6'00"-6'20"/km	
		donderdag	4-mrt				
	10,0 km	vrijdag	5-mrt	Interval 2x (8'-5'-2')	2-2-2'	T1=5'20"-5'10"-5'00"/km / T2=5'50"-5'40"-5'30"/km / T3=6'20"-6'10"-6'00"/km	
Totaal		zaterdag	6-mrt				
31,0 km	10,0 km	zondag	7-mrt	Duurloop 60'			
10		maandag	8-mrt				
		dinsdag	9-mrt				
	9,0 km	woensdag	10-mrt	Interval 8'(HM)-8'(AD)-5x2(5km)	2-2-5x1'	T1=5'20"-5'00"-4'50"/km / T2=5'50"-5'30"-5'20"/km / T3=6'20"-6'00"-5'50"/km	
		donderdag	11-mrt				
	9,5 km	vrijdag	12-mrt	Interval 6x 5'	1'30"	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	
Totaal		zaterdag	13-mrt				
30,5 km	12,0 km	zondag	14-mrt	Duurloop 70'			**Kopjesloop - CPC Loop**

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 4 t/m 5 basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 46 2026 t/m week 10 2027

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking

Doel: Het 1e deel van het schema is een voorbereiding op de CPC. Het 2e deel is voor een snellere 5 of 10 km
Relatief meer nadruk op snelheid

Noot: **Dit is het **BASIS SCHEMA** voor de recreatieve loopgroepen voor 5, 10 en halve marathon.
** Marathonlopers doen een aantal trainingen anders; dit geldt met name voor de laatste 3mnd voor een marathon
**Luister altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, volg het, maar durf er ook vanaf te wijken als je er goede reden 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 **Anaërobe d** ***tempo: persoonlijk*** *lactaat: 4 mmol*
De snelheid/intensiteit die hoort bij de overgang van de aërobe stofwisseling naar de anaërobe stofwisseling (en andersom).
De anaërobe drempel snelheid is de snelheid waarbij je net niet gaat verzuren.
De anaërobe 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 anaërobe drempel snelheid, de snelheid is die je bij een wedstrijd een ruim uur kunt volhouden.
De anaërobe drempel snelheid is afhankelijk van de vorm, en zal dus met regelmaat (1-2 maanden) moeten worden bepaald.

DLH **Hersteldu** ***tempo: tot 80% AD*** *Duur: 15 tot 45 '.* *lactaat: 1-1,5 mmol*
Actief herstel na een intensieve training of wedstrijd.
Versnelde afvoer van afvalstoffen (melkzuur) en stimuleren van het vetverbrandingssysteem.

LSD **Long slow** ***tempo: tot 80% AD*** *Duur: 2 tot 3,5 uur* *lactaat: tot 1,5 mmol*
Langzame volledig aërobe lange duurloop. Spieren, pezen en gewrichten worden getraind voor de lange belasting(en).
Let op dat de loophouding goed blijft bij lange langzame trainingen, anders kan het juist contraproductief werken. Wisselen van tempo kan hier tegen werken.

DL1 **Duurloop 1** ***tempo: 80-85% AD*** *Duur: 1 tot 3 uur* *lactaat: 1,5-2 mmol*
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*** *Duur: 1 tot 2 uur* *lactaat: 2,5-3 mmol*
Verbetering / instand houding van het aëroob vermogen, stimulering 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*** *Duur: 15 tot 60 '.* *lactaat: 3,3-5 mmol*
Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurlopen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.
DL3 bevoordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvor'g en ontwikkelt de snellere spiervezels.

DLT **Tempo duu** ***tempo: 95-100% AD*** *Duur: 15 tot 30 '.* *lactaat: 3,5-4 mmol*
Alleen 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 opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvor'g en ontwikkelt de snellere spiervezels.

Tempogroep 1 Afstand **10000** m Tijd **0:50:00** min

		afstand	100	200	400	600	800	1000	1200	1500	5000	10000	15000	21100	42200
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
DL1	Z2	80%	0:00:28	0:00:59	0:02:04	0:03:10	0:04:18	0:05:27	0:06:36	0:08:22	0:29:59	1:02:30	1:36:04	2:17:55	4:47:33
DL2	Z3	85%	0:00:27	0:00:56	0:01:56	0:02:59	0:04:03	0:05:07	0:06:13	0:07:52	0:28:13	0:58:49	1:30:24	2:09:48	4:30:38
DL3	Z4	90%	0:00:25	0:00:53	0:01:50	0:02:49	0:03:49	0:04:50	0:05:52	0:07:26	0:26:39	0:55:33	1:25:23	2:02:36	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	0:07:03	0:25:15	0:52:38	1:20:53	1:56:08	4:02:09
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
DL1	Z2	80%	0:00:28	0:00:30	0:00:31	0:00:32	0:00:32	0:00:33	0:00:33	0:00:33	0:00:36	0:00:38	0:00:38	0:00:39	0:00:41
DL2	Z3	85%	0:00:27	0:00:28	0:00:29	0:00:30	0:00:30	0:00:31	0:00:31	0:00:31	0:00:34	0:00:35	0:00:36	0:00:37	0:00:38
DL3	Z4	90%	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:28	0:00:29	0:00:29	0:00:29	0:00:30	0:00:32	0:00:33	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	0:00:28	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
DL1	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
DL2	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
DL3	Z4	90%	0:04:13	0:04:24	0:04:35	0:04:42	0:04:46	0:04:50	0:04:54	0:04:57	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 Afstand **10000** m Tijd **0:55:00** min

		afstand	100	200	400	600	800	1000	1200	1500	5000	10000	15000	21100	42200
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	0:09:49	0:35:10	1:13:20	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	0:09:12	0:32:58	1:08:45	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	0:08:40	0:31:02	1:04:42	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	0:08:11	0:29:19	1:01:07	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	0:07:45	0:27:46	0:57:54	1:28:59	2:07:45	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	0:00:46	0:00:48
DL1	Z2	80%	0:00:31	0:00:33	0:00:34	0:00:35	0:00:35	0:00:36	0:00:36	0:00:37	0:00:40	0:00:41	0:00:42	0:00:43	0:00:45
DL2	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	0:00:42
DL3	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	0:00:40
	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	0:00:36	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
DL1	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
DL2	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
DL3	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 Afstand **10000** m Tijd **1:00:00** min

		afstand	100	200	400	600	800	1000	1200	1500	5000	10000	15000	21100	42200
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	0:10:43	0:38:22	1:20:00	2:02:57	2:56:32	6:08:04
	Z2	80%	0:00:34	0:01:11	0:02:28	0:03:48	0:05:09	0:06:32	0:07:55	0:10:02	0:35:58	1:15:00	1:55:16	2:45:30	5:45:03
	Z3	85%	0:00:32	0:01:07	0:02:20	0:03:35	0:04:51	0:06:09	0:07:28	0:09:27	0:33:51	1:10:35	1:48:29	2:35:46	5:24:46
	Z4	90%	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
	Z5	95%	0:00:29	0:01:00	0:02:05	0:03:12	0:04:21	0:05:30	0:06:40	0:08:27	0:30:18	1:03:09	1:37:04	2:19:22	4:50:35
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	0:00:50	0:00:52
DL1	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	0:00:47	0:00:49
DL2	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	0:00:44	0:00:46
DL3	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	0:00:44
	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	0:00:39	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
DL1	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
DL2	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
DL3	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	0:06:19	0:06:28	0:06:36	0:06:53