



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 t/m 6 basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 27 2025 t/m week 44 2025

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
27		Monday	29-jun				
		Tuesday	30-jun				
	9,5 km	Wednesday	1-jul	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	
	9,0 km	Thursday	2-jul				
		Friday	3-jul	10x 400m	200m		
		Saturday	4-jul				Kadeloop Schipluiden
	Totaal 28,5 km	Sunday	5-jul	Duurloopje 60'			
28		Monday	6-jul				
		Tuesday	7-jul				
	9,6 km	Wednesday	8-jul	Interval 6x 800 m	200 m		Kilometer op de baan
		Thursday	9-jul				
	8,4 km	Friday	10-jul	Interval 6x (400-200 m)	200-100m	5'20"-5'10"/km	
		Saturday	11-jul				Oranjeloop - Kwintseul
	Totaal 30,0 km	Sunday	12-jul	Duurloopje 70'			
29		Monday	13-jul				
		Tuesday	14-jul				
	9,6 km	Wednesday	15-jul	Blokkentraining 6x(400-100-400 m)	200 m	T1=(5'10"-4'50"-5'10"/km) / T2=(5'40"-5'20"-5'40"/km) / T3= (6'10"-5'50"-6'10"/km)	
		Thursday	16-jul				
	6,6 km	Friday	17-jul	Interval 12x 200 m	100 m	T1=4'40"/km / T2=5'10"/km / T3=5'40"/km	
		Saturday	18-jul				
	Totaal 29,2 km	Sunday	19-jul	Duurloopje 80'			
30		Monday	20-jul				
		Tuesday	21-jul				
	7,8 km	Wednesday	22-jul	Interval 4x 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	
		Thursday	23-jul				
	9,5 km	Friday	24-jul	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	
		Saturday	25-jul				
	Totaal 27,3 km	Sunday	26-jul	Duurloopje 60'			
31		Monday	27-jul				
		Tuesday	28-jul				
	10,0 km	Wednesday	29-jul	Vaartspel			
		Thursday	30-jul				
	8,4 km	Friday	31-jul	8x 3'	1'	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
		Saturday	1-aug				
	Totaal 30,4 km	Sunday	2-aug	Duurloop 75'			
32		Monday	3-aug				
		Tuesday	4-aug				
	10,4 km	Wednesday	5-aug	Interval 4x(5-2')	2'	T1=5'20"-5'00"/km / T2=5'50"-5'30"/km / T3=6'20"-6'00"/km	Wippolder gesloten
		Thursday	6-aug				
	9,5 km	Friday	7-aug	Interval 6x 5'	1'30"	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	Wippolder gesloten
		Saturday	8-aug				
	Totaal 34,9 km	Sunday	9-aug	Duurloopje 90'			



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 t/m 6 basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 27 2025 t/m week 44 2025

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
33	11,0 km	Monday	10-aug				
		Tuesday	11-aug				
		Wednesday	12-aug	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	Wippolder gesloten
	9,0 km	Thursday	13-aug				
		Friday	14-aug	10x 400 m	200 m	5'10"/km	Wippolder gesloten
Totaal	30,0 km	Saturday	15-aug				
	10,0 km	Sunday	16-aug	Duurlooptje 60'			
34	11,0 km	Monday	17-aug				
		Tuesday	18-aug				
		Wednesday	19-aug	Interval 8x 4'	2'	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
	7,8 km	Thursday	20-aug				
		Friday	21-aug	Blokkentraining 4x(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	
Totaal	30,8 km	Saturday	22-aug				Bradelierloop - De Lier
	12,0 km	Sunday	23-aug	Duurlooptje 70'			
35	11,0 km	Monday	24-aug				
		Tuesday	25-aug				
		Wednesday	26-aug	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	
	9,5 km	Thursday	27-aug				
		Friday	28-aug	Interval 3x (6-3')	2'	T1=5'20"-5'00"/km / T2=5'50"-5'30"/km / T3=6'20"-6'00"/km	
Totaal	34,5 km	Saturday	29-aug				
	14,0 km	Sunday	30-aug	Duurloop 80'			
36	11,3 km	Monday	31-aug				
		Tuesday	1-sep				
		Wednesday	2-sep	Wisseltempoloop 5x(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	Begin rustig!
	10,5 km	Thursday	3-sep				
		Friday	4-sep	Interval 15x 2'	1	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
Totaal	36,8 km	Saturday	5-sep				
	15,0 km	Sunday	6-sep	Duurloop 90'			
37	10,0 km	Monday	7-sep				
		Tuesday	8-sep				
		Wednesday	9-sep	Fartlek			Lustrumtraining op de baan bij AV40
	9,5 km	Thursday	10-sep				
		Friday	11-sep	Interval 8x 4'	2'	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
Totaal	31,5 km	Saturday	12-sep				
	12,0 km	Sunday	13-sep	Duurlooptje 75'			Kopjesloop
38	11,3 km	Monday	14-sep				
		Tuesday	15-sep				
		Wednesday	16-sep	Interval 5x 8'	2'	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	
	9,5 km	Thursday	17-sep				
		Friday	18-sep	Interval 6x 5'	1'30"	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	
Totaal	37,8 km	Saturday	19-sep				
	17,0 km	Sunday	20-sep	Duurloop 100'			Dam tot Damloop



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 t/m 6 basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 27 2025 t/m week 44 2025

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
39		Monday	21-sep				
		Tuesday	22-sep				
	8,5 km	Wednesday	23-sep	Blokkentraining 5x (400-100-400m)	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	Algemene ledenvergadering
	8,4 km	Thursday	24-sep				
		Friday	25-sep	Interval 8x 3'	1'	T1=5'10"/km / T2=5'40"/km / T3=6'10"/km	
	10,0 km	Saturday	26-sep				
		Sunday	27-sep	Duurloop 60'			
Totaal 26,9 km							
40		Monday	28-sep				
		Tuesday	29-sep				
	10,2 km	Wednesday	30-sep	Interval 6x 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	
	9,5 km	Thursday	1-okt				
		Friday	2-okt	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	Rust voor de mensen die Oostland lopen
	10,0 km	Saturday	3-okt				
		Sunday	4-okt	Duurloop 60'			Oostland Halve Marathon
Totaal 29,7 km							
41		Monday	5-okt				
		Tuesday	6-okt				
	11,6 km	Wednesday	7-okt	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	
	11,0 km	Thursday	8-okt				
		Friday	9-okt	Interval 8x 4'	2'	T1=5'00"/km / T2=5'30"/km / T3=6'00"/km	
	12,0 km	Saturday	10-okt				
		Sunday	11-okt	Duurloop 70'			Kopjesloop
Totaal 34,6 km							
42		Monday	12-okt				
		Tuesday	13-okt				
	9,8 km	Wednesday	14-okt	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	
	10,0 km	Thursday	15-okt				
		Friday	16-okt	Fartlek			
	12,0 km	Saturday	17-okt				
		Sunday	18-okt	Duurloop 80'			Amsterdam Marathon
Totaal 31,8 km							
43		Monday	19-okt				
		Tuesday	20-okt				
	11,8 km	Wednesday	21-okt	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	
	10,0 km	Thursday	22-okt				
		Friday	23-okt	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	
	10,0 km	Saturday	24-okt				
		Sunday	25-okt	Duurloop 60'			Droomtijdloop
Totaal 31,8 km							



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 t/m 6 basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 27 2025 t/m week 44 2025

Opstellers: Coert Eijgendaal

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
44		Monday	26-okt				
		Tuesday	27-okt				
	9,0 km	Wednesday	28-okt	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	
	9,5 km	Thursday	29-okt				
		Friday	30-okt	Interval 6x 5'	1'30"	T1=5'20"/km / T2=5'50"/km / T3=6'20"/km	Koplopersfeest
		Saturday	31-okt				
	Totaal 30,5 km	Sunday	1-nov	Duurloop 70'			Marathon Den Haag



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 t/m 6 basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 27 2025 t/m week 44 2025

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 bevordering 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 t 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 verzuuren.
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 Herstelduur 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 uithoudingsvermogen 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 bevordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvrog 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: bevordering van de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvrog 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	0:00:36	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	0:00:34	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	0:00:30	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	0:00:33	0:00:35	0:00:37	0:00:38	0:00:38	0:00:40	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	