

Beste allemaal,

Hierbij een spreadsheet met voor iedereen tussen de dertig en de zestig

De onderliggende data zijn via Aldrik bemachtigd en betreffen de wedstrijddata van mannelijke en vrouwelijke topatleten in de categorie Masters (zie tabblad 30jarige topper).

de mogelijkheid om persoonlijke trainingstijden uit te rekenen voor de extensieve en intensieve trainingen.

Per geslacht en leeftijd is daarin aangegeven hoe veel je per afstand minder hard gaat dan een dertigjarige topper van hetzelfde geslacht.

Omdat de afstanden tot en met 800 meter bij die toppers veel te snel voor ons gaan, heb ik een correctie voor die afstanden toegepast.

Dit na overleg met enige van onze eigen Masters!

In het tabblad "Topper op leeftijd" kan de eigen leeftijd worden opgegeven in de blauwe cellen.

Let even op dat je dit bij het goede geslacht doet! Je ziet dan voor de verschillende voor ons relevante afstanden wat een topper van die leeftijd aan wedstrijdijden heeft.

In het tabblad "AVP" kunnen in de blauwe cellen het geslacht en de recente wedstrijdijd van een afstand worden opgegeven (bijvoorbeeld de 3, 5 of 10km).

Daaronder volgt dan de indicatieve wedstrijdijd voor de overige afstanden, alsmede de trainingstijden voor diverse afstanden (extensief en intensief).

Eveneens zijn de wedstrijdijden en trainingstijden per 100 meter aangegeven.

Ten opzichte van de trainingstabel welke we de afgelopen drie jaar gebruikten,

is dit een verfijning door de verschillen in belasting welke nu eenmaal samenhangen met het ouder worden.

Op basis van het trainingsschema en dit spreadsheet kan iedereen nu (gegeven de trainingsafstand, extensief c.q. intensieve belasting, leeftijd en geslacht) uitrekenen welke tijd men maximaal moet lopen.

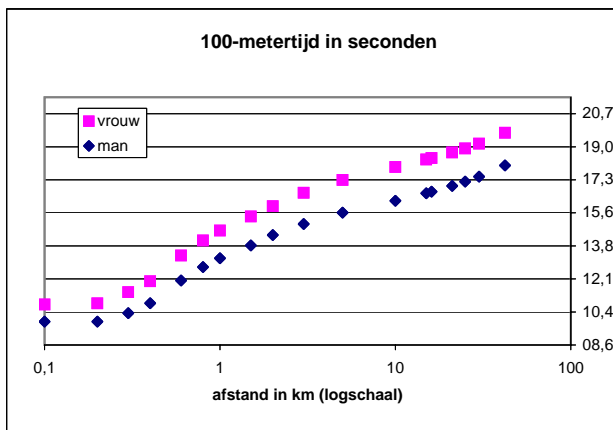
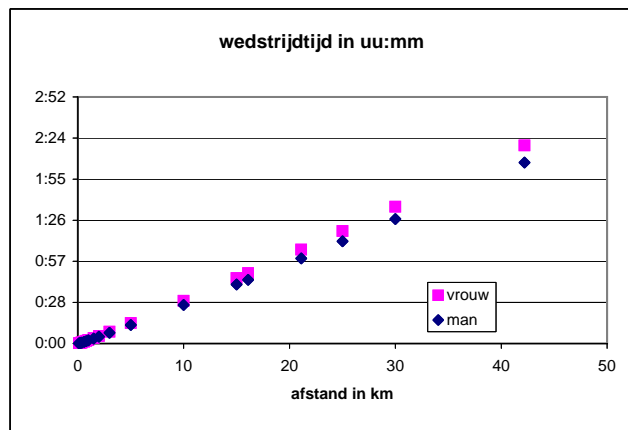
Het spreekt voor zich dat commentaar altijd welkom blijft!

Groet,

Jos

		Race distance																	
		100	200	300	400	600	800	1000	1500	2000	3000	5000	10000	15000	10MILE	HMAR	25000	30000	MAR
man		0,1	0,2	0,3	0,4	0,6	0,8	1	1,5	2	3	5	10	15	16,09	21,1	25	30	42,2
vrouw		9,9	19,7	30,9	43,3	72,1	101,7	131,8	207,7	287,9	449,0	778,4	1618,4	2486,0	2680,0	3579,0	4296,0	5235,0	7610,0
		10,8	21,6	34,2	47,9	79,9	112,9	146,2	230,5	318,0	498,0	863,7	1795,0	2751,0	2963,0	3948,0	4730,0	5752,0	8331,0

man	0:00:10	0:00:20	0:00:31	0:00:43	0:01:12	0:01:42	0:02:12	0:03:28	0:04:48	0:07:29	0:12:58	0:26:58	0:41:26	0:44:40	0:59:39	1:11:36	1:27:15	2:06:50
vrouw	0:00:11	0:00:22	0:00:34	0:00:48	0:01:20	0:01:53	0:02:26	0:03:50	0:05:18	0:08:18	0:14:24	0:29:55	0:45:51	0:49:23	1:05:48	1:18:50	1:35:52	2:18:51
man	09,9	09,9	10,3	10,8	12,0	12,7	13,2	13,8	14,4	15,0	15,6	16,2	16,6	16,7	17,0	17,2	17,5	18,0
vrouw	10,8	10,8	11,4	12,0	13,3	14,1	14,6	15,4	15,9	16,6	17,3	17,9	18,3	18,4	18,7	18,9	19,2	19,7



Versie 1.3

Voor atleet met de leeftijd man 47 vrouw 44 (ouder dan 29, jonger dan 61 jaar!)

	11,2	11,2	11,45	11,7	12,2	12,7	13,2
	12,6	12,6	12,85	13,1	13,6	14,1	14,6

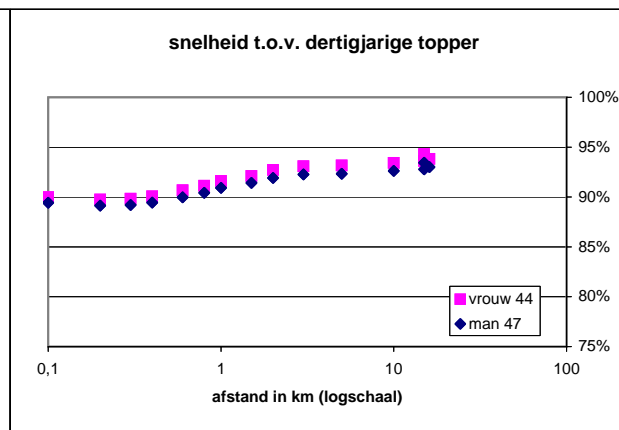
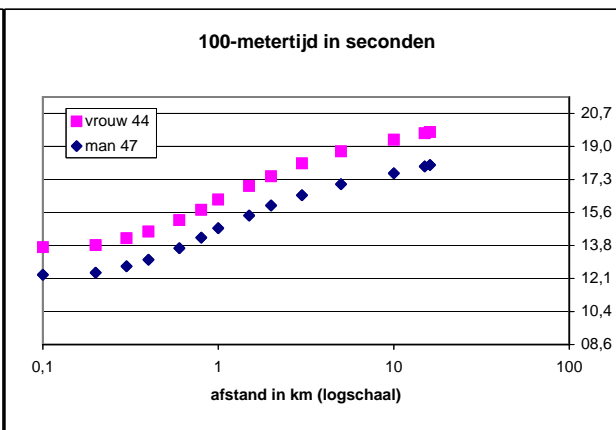
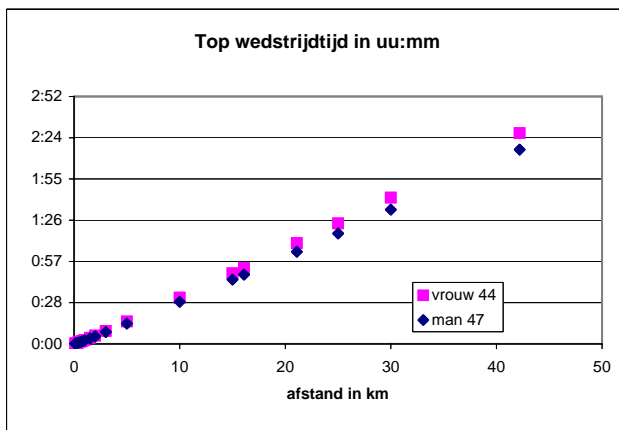
Race distance		100	200	300	400	600	800	1000	1500	2000	3000	5000	10000	15000	10MILE	HMAR	25000	30000	MAR
		0,1	0,2	0,3	0,4	0,6	0,8	1	1,5	2	3	5	10	15	16,09	21,1	25	30	42,2
man		12,3	24,8	38,2	52,3	82,1	113,9	147,3	230,9	318,4	493,8	851,5	1760,7	2694,6	2902,6	3864,2	4630,3	5629,0	8144,3
vrouw		13,7	27,7	42,6	58,2	90,9	125,6	162,3	254,1	349,0	543,7	937,7	1936,1	2955,2	3180,5	4226,1	5052,9	6130,2	8834,6

uu:mm

man 47	0:00:12	0:00:25	0:00:38	0:00:52	0:01:22	0:01:54	0:02:27	0:03:51	0:05:18	0:08:14	0:14:12	0:29:21	0:44:55	0:48:23	1:04:24	1:17:10	1:33:49	2:15:44
vrouw 44	0:00:14	0:00:28	0:00:43	0:00:58	0:01:31	0:02:06	0:02:42	0:04:14	0:05:49	0:09:04	0:15:38	0:32:16	0:49:15	0:53:01	1:10:26	1:24:13	1:42:10	2:27:15

mm:ss/100m

man 47	12,3	12,4	12,7	13,1	13,7	14,2	14,7	15,4	15,9	16,5	17,0	17,6	18,0	18,0	18,3	18,5	18,8	19,3
vrouw 44	13,7	13,8	14,2	14,6	15,2	15,7	16,2	16,9	17,4	18,1	18,8	19,4	19,7	19,8	20,0	20,2	20,4	20,9



Versie 1.3

Geslacht: man=1, vrouw = 2

Leeftijd

Geslacht

1

47

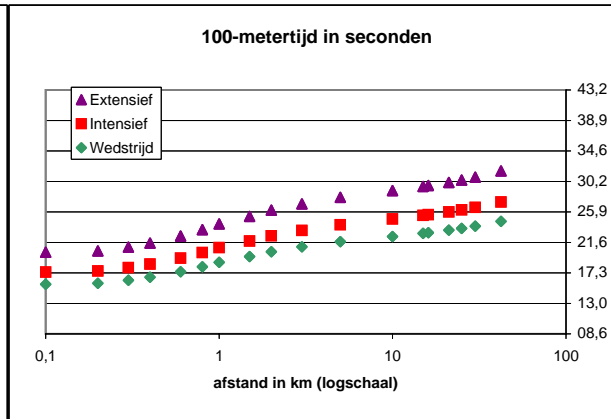
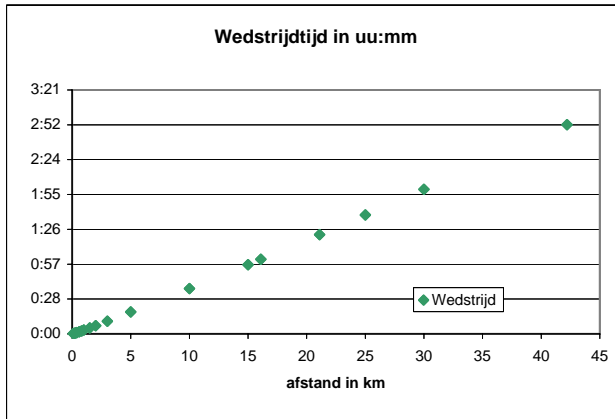
man

Afstand in km	3
uren	0
minuten	10
seconden	29

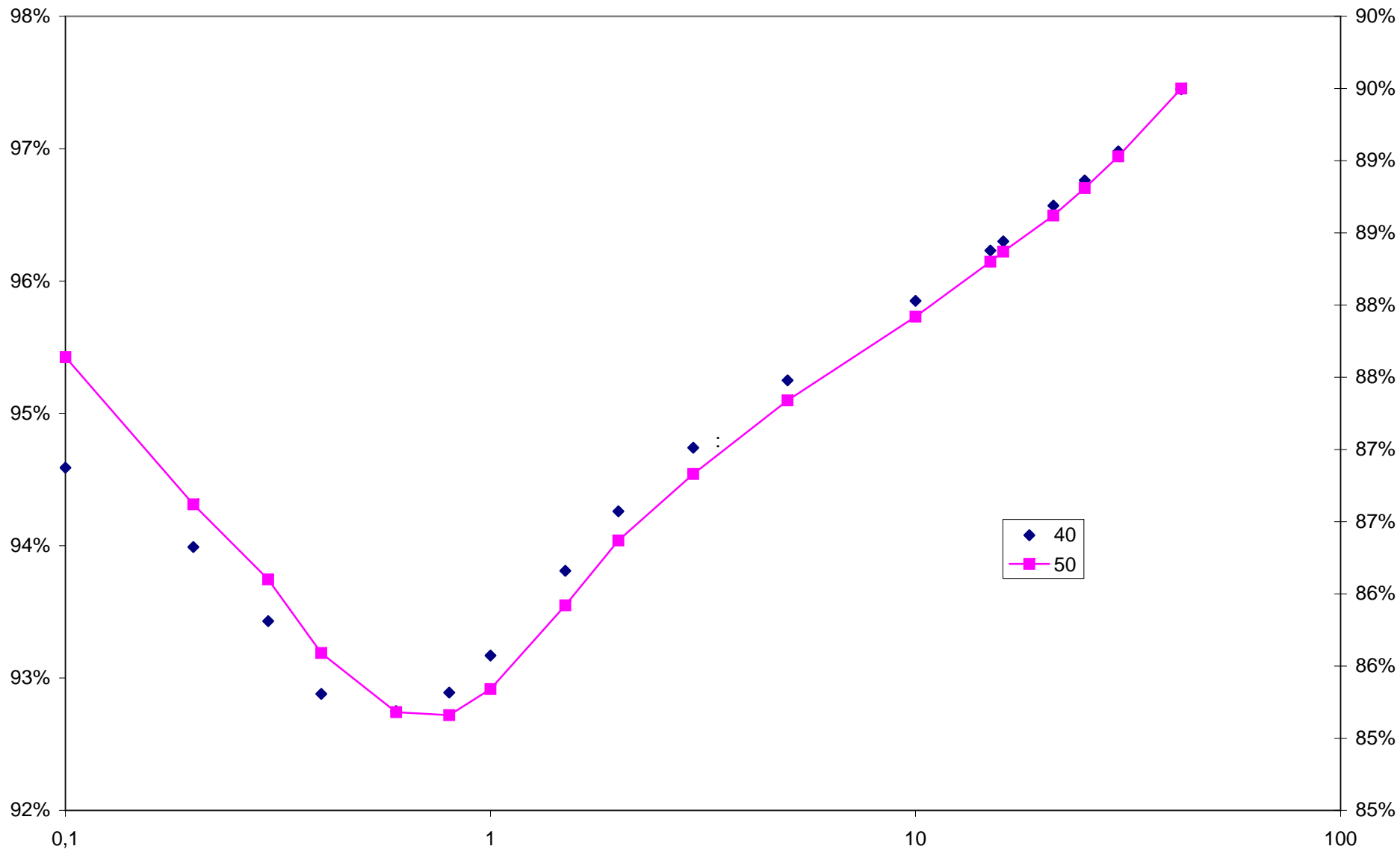
Intensief	90,0%
Extensief	77,5%

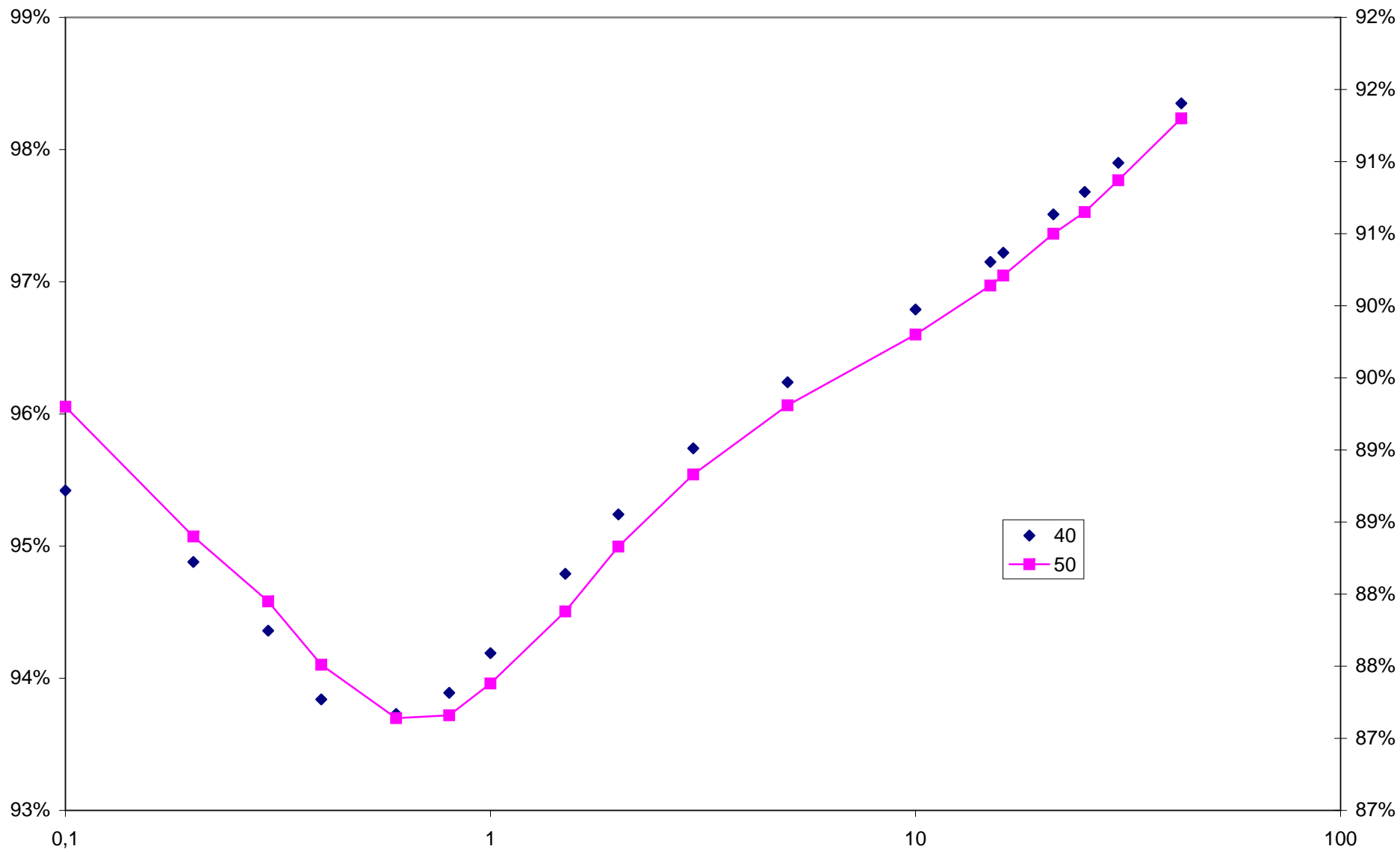
629	0:10:29
493,7967	0:08:14
1,273803	

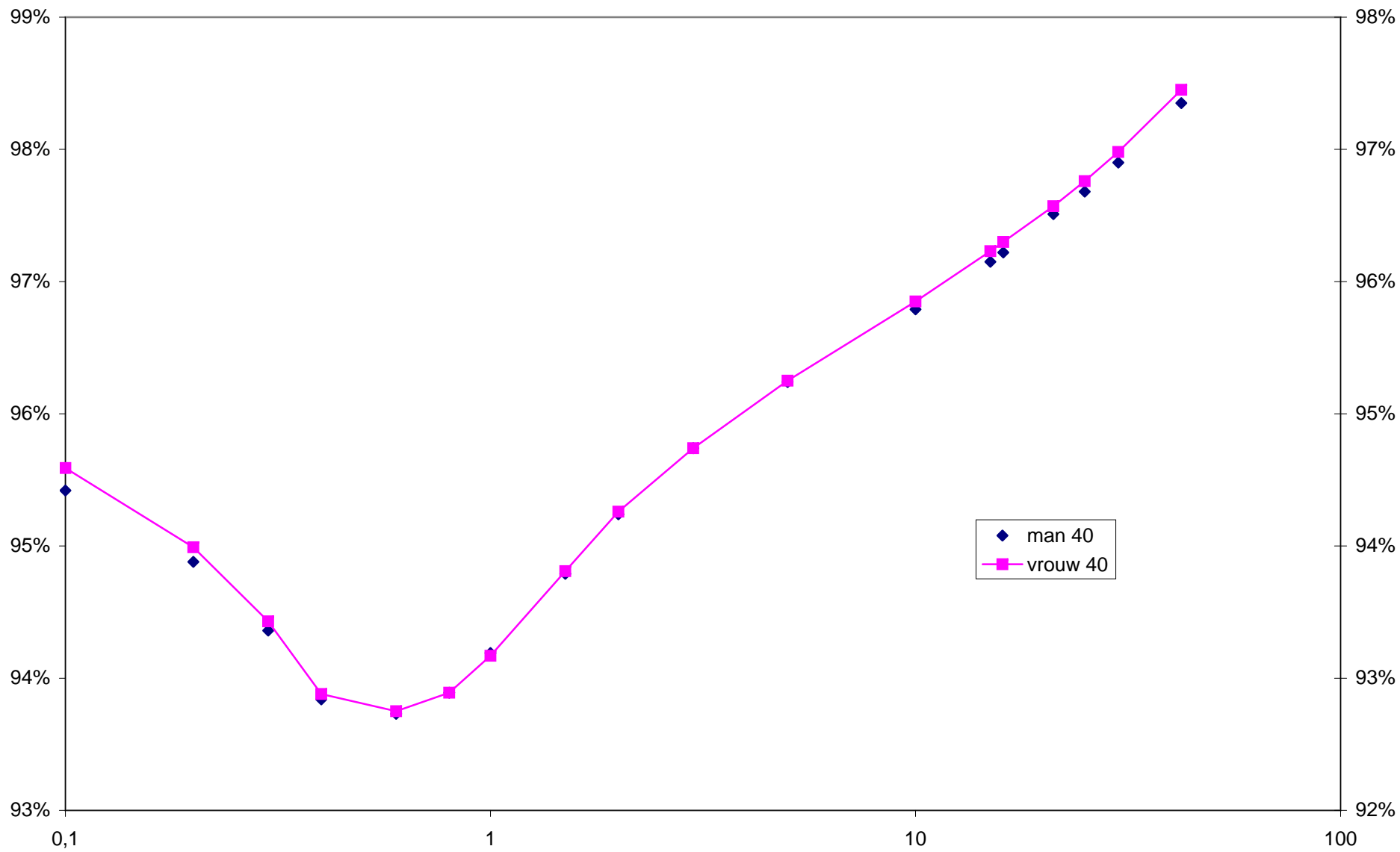
	Race distance																	
	100	200	300	400	600	800	1000	1500	2000	3000	5000	10000	15000	10MILE	HMAR	25000	30000	MAR
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,6	0,8	1	1,5	2	3	5	10	15	16,09	21,1	25	30	42,2
Topper	12,3	24,8	38,2	52,3	82,1	113,9	147,3	230,9	318,4	493,8	851,5	1760,7	2694,6	2902,6	3864,2	4630,3	5629,0	8144,3
Loper	15,7	31,6	48,7	66,7	104,6	145,1	187,7	294,1	405,5	629,0	1084,7	2242,7	3432,3	3697,4	4922,2	5898,1	7170,3	10374,2
Afstand	100	200	300	400	600	800	1000	1500	2000	3000	5000	10000	15000	10MILE	HMAR	25000	30000	MAR
uu:mm	0:00:16	0:00:32	0:00:49	0:01:07	0:01:45	0:02:25	0:03:08	0:04:54	0:06:46	0:10:29	0:18:05	0:37:23	0:57:12	1:01:37	1:22:02	1:38:18	1:59:30	2:52:54
Intensief	0:00:17	0:00:35	0:00:54	0:01:14	0:01:56	0:02:41	0:03:29	0:05:27	0:07:31	0:11:39	0:20:05	0:41:32	1:03:34	1:08:28	1:31:09	1:49:13	2:12:47	3:12:07
Extensief	0:00:20	0:00:41	0:01:03	0:01:26	0:02:15	0:03:07	0:04:02	0:06:19	0:08:43	0:13:32	0:23:20	0:48:14	1:13:49	1:19:31	1:45:51	2:06:50	2:34:12	3:43:06
ss/100m	15,7	15,8	16,2	16,7	17,4	18,1	18,8	19,6	20,3	21,0	21,7	22,4	22,9	23,0	23,3	23,6	23,9	24,6
Intensief	17,4	17,6	18,0	18,5	19,4	20,2	20,9	21,8	22,5	23,3	24,1	24,9	25,4	25,5	25,9	26,2	26,6	27,3
Extensief	20,2	20,4	20,9	21,5	22,5	23,4	24,2	25,3	26,2	27,1	28,0	28,9	29,5	29,7	30,1	30,4	30,8	31,7

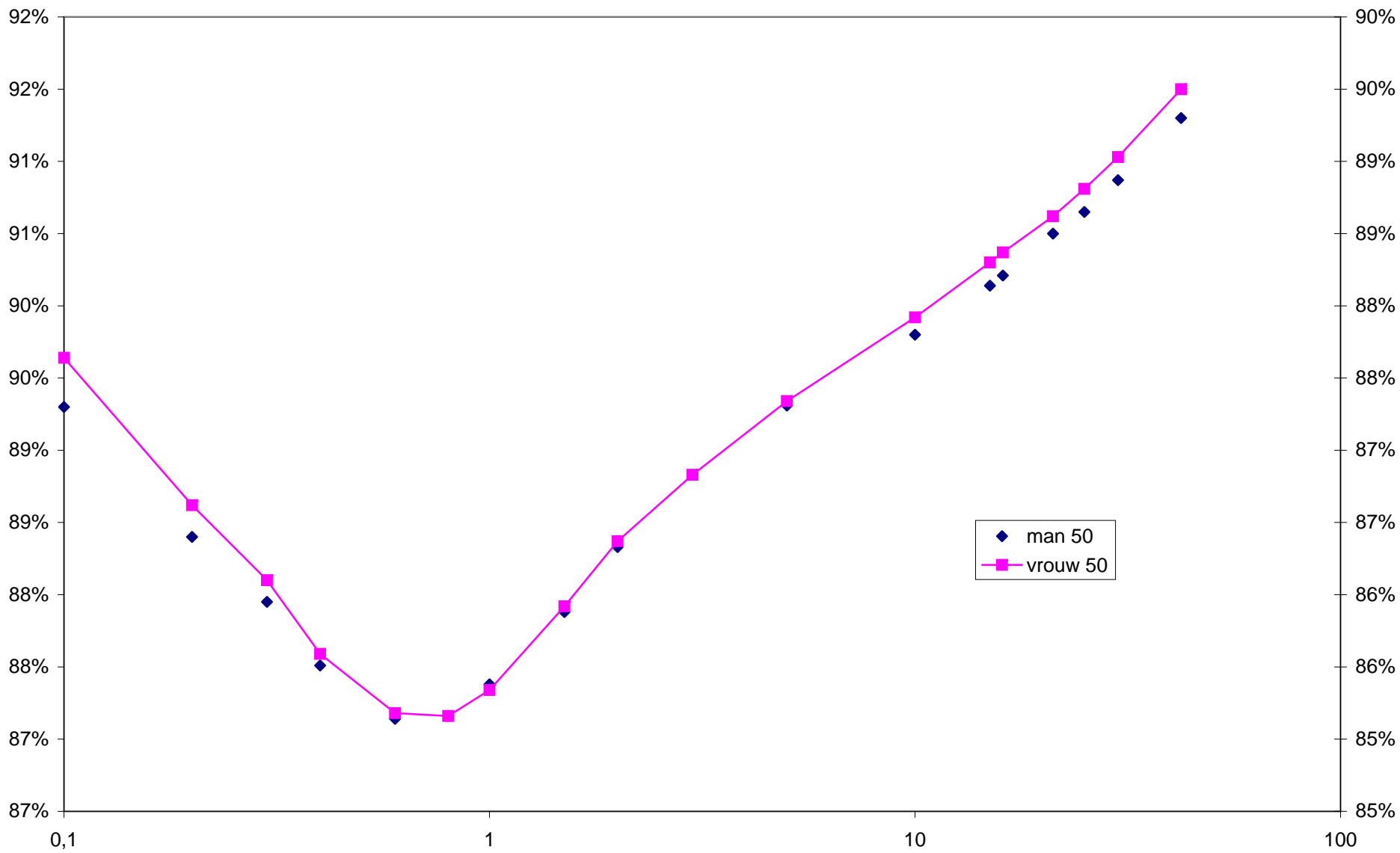


KM	Wedstryd
3	0:10:29
5	0:18:05
10	0:37:23
15	0:57:12
21,1	1:22:02
42,2	2:52:54









	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
47	0,9111	0,9031	0,8987	0,8943	0,8914	0,8892	0,8944	0,8997	0,9042	0,9092	0,9141	0,9192	0,9226	0,9233	0,9262	0,9278	0,93	0,9344
44	0,9177	0,9101	0,9049	0,8999	0,8975	0,8983	0,9007	0,9068	0,9113	0,916	0,9211	0,9271	0,9309	0,9316	0,9342	0,9361	0,9383	0,943

Race distance		100	200	300	400	600	800	1000	1500	2000	3000	5000	10000	15000	10MILE	HMAR	25000	30000	MAR
man		0,1	0,2	0,3	0,4	0,6	0,8	1	1,5	2	3	5	10	15	16,09	21,1	25	30	42,2
		11,2	22,4	34,4	46,8	73,2	101,6	131,8	207,7	287,9	449,0	778,4	1618,4	2486,0	2680,0	3579,0	4296,0	5235,0	7610,0
vrouw		12,6	25,2	38,6	52,4	81,6	112,8	146,2	230,5	318,0	498,0	863,7	1795,0	2751,0	2963,0	3948,0	4730,0	5752,0	8331,0

30	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
31	1,0000	1,0000	1,0000	0,9929	0,9941	0,9970	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
32	1,0000	1,0000	0,9939	0,9858	0,9867	0,9894	0,9930	0,9999	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
33	0,9972	0,9942	0,9864	0,9787	0,9794	0,9819	0,9854	0,9922	0,9967	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
34	0,9898	0,9863	0,9789	0,9716	0,9720	0,9743	0,9777	0,9845	0,9890	0,9939	0,9990	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
35	0,9823	0,9784	0,9714	0,9645	0,9646	0,9668	0,9701	0,9768	0,9813	0,9862	0,9913	0,9974	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
36	0,9750	0,9707	0,9640	0,9574	0,9572	0,9592	0,9624	0,9691	0,9736	0,9784	0,9835	0,9896	0,9934	0,9941	0,9969	0,9988	1,0000	1,0000	1,0000
37	0,9677	0,9630	0,9566	0,9502	0,9498	0,9516	0,9547	0,9613	0,9658	0,9707	0,9758	0,9818	0,9856	0,9863	0,9891	0,9910	0,9932	0,9979	0,9979
38	0,9605	0,9553	0,9491	0,9431	0,9423	0,9441	0,9471	0,9536	0,9581	0,9629	0,9680	0,9741	0,9779	0,9786	0,9813	0,9832	0,9854	0,9901	0,9901
39	0,9532	0,9476	0,9417	0,9359	0,9349	0,9365	0,9394	0,9458	0,9503	0,9552	0,9603	0,9663	0,9701	0,9708	0,9735	0,9754	0,9776	0,9823	0,9823
40	0,9459	0,9399	0,9343	0,9288	0,9275	0,9289	0,9317	0,9381	0,9426	0,9474	0,9525	0,9585	0,9623	0,9630	0,9657	0,9676	0,9698	0,9745	0,9745
41	0,9389	0,9324	0,9270	0,9216	0,9200	0,9212	0,9239	0,9303	0,9348	0,9396	0,9447	0,9506	0,9544	0,9551	0,9578	0,9597	0,9619	0,9666	0,9666
42	0,9318	0,9250	0,9196	0,9144	0,9125	0,9136	0,9162	0,9225	0,9270	0,9317	0,9368	0,9428	0,9466	0,9473	0,9499	0,9518	0,9540	0,9587	0,9587
43	0,9248	0,9175	0,9123	0,9071	0,9050	0,9059	0,9084	0,9146	0,9191	0,9239	0,9290	0,9349	0,9387	0,9394	0,9421	0,9440	0,9462	0,9509	0,9509
44	0,9177	0,9101	0,9049	0,8999	0,8975	0,8983	0,9007	0,9068	0,9113	0,9160	0,9211	0,9271	0,9309	0,9316	0,9342	0,9361	0,9383	0,9430	0,9430
45	0,9107	0,9026	0,8976	0,8927	0,8900	0,8906	0,8929	0,8990	0,9035	0,9082	0,9133	0,9192	0,9230	0,9237	0,9263	0,9282	0,9304	0,9351	0,9351
46	0,9038	0,8953	0,8903	0,8853	0,8824	0,8828	0,8850	0,8910	0,8955	0,9002	0,9053	0,9112	0,9150	0,9157	0,9183	0,9202	0,9224	0,9271	0,9271
47	0,8970	0,8880	0,8830	0,8780	0,8747	0,8750	0,8771	0,8831	0,8876	0,8922	0,8973	0,9032	0,9070	0,9077	0,9103	0,9122	0,9144	0,9191	0,9191
48	0,8901	0,8808	0,8756	0,8706	0,8671	0,8672	0,8692	0,8751	0,8796	0,8843	0,8894	0,8952	0,8990	0,8997	0,9022	0,9041	0,9063	0,9110	0,9110
49	0,8833	0,8735	0,8683	0,8633	0,8594	0,8594	0,8613	0,8672	0,8717	0,8763	0,8814	0,8872	0,8910	0,8917	0,8942	0,8961	0,8983	0,9030	0,9030
50	0,8764	0,8662	0,8610	0,8559	0,8518	0,8516	0,8534	0,8592	0,8637	0,8683	0,8734	0,8792	0,8830	0,8837	0,8862	0,8881	0,8903	0,8950	0,8950
51	0,8698	0,8591	0,8537	0,8483	0,8439	0,8436	0,8453	0,8510	0,8555	0,8601	0,8652	0,8710	0,8748	0,8755	0,8780	0,8799	0,8821	0,8868	0,8868
52	0,8631	0,8521	0,8464	0,8407	0,8361	0,8356	0,8372	0,8428	0,8473	0,8519	0,8570	0,8628	0,8666	0,8673	0,8697	0,8716	0,8738	0,8785	0,8785
53	0,8565	0,8450	0,8390	0,8332	0,8282	0,8275	0,8290	0,8347	0,8392	0,8437	0,8488	0,8545	0,8583	0,8590	0,8615	0,8634	0,8656	0,8703	0,8703
54	0,8498	0,8380	0,8317	0,8256	0,8204	0,8195	0,8209	0,8265	0,8310	0,8355	0,8406	0,8463	0,8501	0,8508	0,8532	0,8551	0,8573	0,8620	0,8620
55	0,8432	0,8309	0,8244	0,8180	0,8125	0,8115	0,8128	0,8183	0,8228	0,8273	0,8324	0,8381	0,8419	0,8426	0,8450	0,8469	0,8491	0,8538	0,8538
56	0,8366	0,8239	0,8170	0,8101	0,8043	0,8032	0,8044	0,8098	0,8143	0,8188	0,8239	0,8296	0,8334	0,8341	0,8364	0,8383	0,8405	0,8452	0,8452
57	0,8300	0,8169	0,8095	0,8022	0,7961	0,7948	0,7959	0,8013	0,8058	0,8103	0,8154	0,8210	0,8248	0,8255	0,8279	0,8298	0,8320	0,8367	0,8367
58	0,8235	0,8099	0,8021	0,7943	0,7880	0,7865	0,7875	0,7928	0,7973	0,8017	0,8068	0,8125	0,8163	0,8170	0,8193	0,8212	0,8234	0,8281	0,8281
59	0,8169	0,8029	0,7946	0,7864	0,7798	0,7781	0,7790	0,7843	0,7888	0,7932	0,7983	0,8039	0,8077	0,8084	0,8108	0,8127	0,8149	0,8196	0,8196
60	0,8103	0,7959	0,7872	0,7785	0,7716	0,7698	0,7706	0,7758	0,7803	0,7847	0,7898	0,7954	0,7992	0,7999	0,8022	0,8041	0,8063	0,8110	0,8110

30	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
31	1,0000	1,0000	1,0000	0,9939	0,9951	0,9980	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
32	1,0000	1,0000	0,9957	0,9877	0,9887	0,9914	0,9951	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
33	0,9997	0,9968	0,9892	0,9816	0,9823	0,9849	0,9884	0,9951	0,9996	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
34	0,9930	0,9898	0,9826	0,9754	0,9759	0,9783	0,9818	0,9884	0,9929	0,9979	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
35	0,9864	0,9828	0,9760	0,9693	0,9695	0,9718	0,9752	0,9817	0,9862	0,9912	0,9963	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
36	0,9800	0,9760	0,9695	0,9631	0,9631	0,9652	0,9685	0,9749	0,9794	0,9844	0,9895	0,9953	0,9989	0,9996	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
37	0,9735	0,9692	0,9630	0,9569	0,9566	0,9586	0,9619	0,9682	0,9727	0,9777	0,9827	0,9884	0,9921	0,9928	0,9957	0,9974	0,9996	1,0000	1,0000
38	0,9671	0,9624	0,9566	0,9508	0,9502	0,9521	0,9552	0,9614	0,9659	0,9709	0,9760	0,9816	0,9852	0,9859	0,9888	0,9906	0,9928	0,9973	0,9973
39	0,9606	0,9556	0,9501	0,9446	0,9437	0,9455	0,9486	0,9547	0,9592	0,9642	0,9692	0,9747	0,9784	0,9791	0,9820	0,9837	0,9859	0,9904	0,9904
40	0,9542	0,9488	0,9436	0,9384	0,9373	0,9389	0,9419	0,9479	0,9524	0,9574	0,9624	0,9679	0,9715	0,9722	0,9751	0,9768	0,9790	0,9835	0,9835
41	0,9480	0,9422	0,9372	0,9321	0,9308	0,9322	0,9352	0,9411	0,9456	0,9506	0,9555	0,9610	0,9646	0,9653	0,9682	0,9698	0,9720	0,9765	0,9765
42	0,9418	0,9356	0,9308	0,9259	0,9243	0,9256	0,9284	0,9342	0,9387	0,9437	0,9487	0,9541	0,9576	0,9583	0,9612	0,9629	0,9651	0,9695	0,9695
43	0,9355	0,9291	0,9243	0,9196	0,9177	0,9189	0,9217	0,9274	0,9319	0,9369	0,9418	0,9471	0,9507	0,9514	0,9543	0,9559	0,9581	0,9626	0,9626
44	0,9293	0,9225	0,9179	0,9134	0,9112	0,9123	0,9149	0,9205	0,9250	0,9300	0,9350	0,9402	0,9437	0,9444	0,9473	0,9490	0,9512	0,9556	0,9556
45	0,9231	0,9159	0,9115	0,9071	0,9047	0,9056	0,9082	0,9137	0,9182	0,9232	0,9281	0,9333	0,9368	0,9375	0,9404	0,9420	0,9442	0,9486	0,9486
46	0,9171	0,9095	0,9051	0,9007	0,8980	0,8988	0,9013	0,9067	0,9112	0,9162	0,9211	0,9262	0,9297	0,9304	0,9333	0,9349	0,9371	0,9415	0,9415
47	0,9111	0,9031	0,8987	0,8943	0,8914	0,8920	0,8944	0,8997	0,9042	0,9092	0,9141	0,9192	0,9226	0,9233	0,9262	0,			