

Wedstrijdtijden			AD	Extensief						Intensief						Duurlopen					
5 km	10 km	15 km		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	300m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	HL	DL1	DL2	DL3	TD
0:19:00	0:40:00	1:01:00	0:04:05	0:00:44	0:01:31	0:02:17	0:03:12	0:04:00	0:04:48	0:00:40	0:01:00	0:01:22	0:02:08	0:02:53	0:03:36	0:04:19	0:05:27	0:05:06	0:04:48	0:04:32	0:04:18
0:19:28	0:41:00	1:02:31	0:04:11	0:00:46	0:01:33	0:02:20	0:03:17	0:04:06	0:04:55	0:00:41	0:01:02	0:01:24	0:02:12	0:02:57	0:03:41	0:04:26	0:05:35	0:05:14	0:04:55	0:04:39	0:04:24
0:19:57	0:42:00	1:04:03	0:04:17	0:00:47	0:01:36	0:02:24	0:03:22	0:04:12	0:05:02	0:00:42	0:01:03	0:01:26	0:02:15	0:03:01	0:03:47	0:04:32	0:05:43	0:05:21	0:05:02	0:04:46	0:04:31
0:20:26	0:43:00	1:05:35	0:04:23	0:00:48	0:01:38	0:02:27	0:03:26	0:04:18	0:05:10	0:00:43	0:01:05	0:01:28	0:02:18	0:03:06	0:03:52	0:04:39	0:05:51	0:05:29	0:05:09	0:04:52	0:04:37
0:20:54	0:44:00	1:07:06	0:04:29	0:00:49	0:01:40	0:02:30	0:03:31	0:04:24	0:05:17	0:00:44	0:01:06	0:01:30	0:02:21	0:03:10	0:03:58	0:04:45	0:05:59	0:05:36	0:05:16	0:04:59	0:04:43
0:21:22	0:45:00	1:08:38	0:04:35	0:00:50	0:01:43	0:02:34	0:03:36	0:04:30	0:05:24	0:00:45	0:01:08	0:01:32	0:02:24	0:03:14	0:04:03	0:04:52	0:06:07	0:05:44	0:05:24	0:05:06	0:04:49
0:21:51	0:46:00	1:10:09	0:04:41	0:00:51	0:01:45	0:02:37	0:03:41	0:04:36	0:05:31	0:00:46	0:01:09	0:01:34	0:02:28	0:03:19	0:04:08	0:04:58	0:06:15	0:05:51	0:05:31	0:05:12	0:04:56
0:22:19	0:47:00	1:11:40	0:04:47	0:00:52	0:01:47	0:02:41	0:03:46	0:04:42	0:05:38	0:00:47	0:01:11	0:01:36	0:02:31	0:03:23	0:04:14	0:05:05	0:06:23	0:05:59	0:05:38	0:05:19	0:05:02
0:22:48	0:48:00	1:13:12	0:04:53	0:00:53	0:01:49	0:02:44	0:03:50	0:04:48	0:05:46	0:00:48	0:01:12	0:01:38	0:02:34	0:03:27	0:04:19	0:05:11	0:06:31	0:06:06	0:05:45	0:05:26	0:05:08
0:23:16	0:49:00	1:14:43	0:04:59	0:00:54	0:01:52	0:02:48	0:03:55	0:04:54	0:05:53	0:00:49	0:01:14	0:01:41	0:02:37	0:03:32	0:04:25	0:05:18	0:06:39	0:06:14	0:05:52	0:05:32	0:05:15
0:23:45	0:50:00	1:16:15	0:05:05	0:00:55	0:01:54	0:02:51	0:04:00	0:05:00	0:06:00	0:00:50	0:01:15	0:01:43	0:02:40	0:03:36	0:04:30	0:05:24	0:06:47	0:06:21	0:05:59	0:05:39	0:05:21
0:24:13	0:51:00	1:17:46	0:05:11	0:00:57	0:01:56	0:02:54	0:04:05	0:05:06	0:06:07	0:00:51	0:01:17	0:01:45	0:02:44	0:03:40	0:04:35	0:05:30	0:06:55	0:06:29	0:06:06	0:05:46	0:05:27
0:24:42	0:52:00	1:19:18	0:05:17	0:00:58	0:01:59	0:02:58	0:04:10	0:05:12	0:06:14	0:00:52	0:01:18	0:01:47	0:02:47	0:03:45	0:04:41	0:05:37	0:07:03	0:06:36	0:06:13	0:05:52	0:05:34
0:25:10	0:53:00	1:20:49	0:05:23	0:00:59	0:02:01	0:03:01	0:04:14	0:05:18	0:06:22	0:00:53	0:01:20	0:01:49	0:02:50	0:03:49	0:04:46	0:05:43	0:07:11	0:06:44	0:06:20	0:05:59	0:05:40
0:25:39	0:54:00	1:22:21	0:05:29	0:01:00	0:02:03	0:03:05	0:04:19	0:05:24	0:06:29	0:00:54	0:01:21	0:01:51	0:02:53	0:03:53	0:04:52	0:05:50	0:07:19	0:06:51	0:06:27	0:06:06	0:05:46
0:26:07	0:55:00	1:23:52	0:05:35	0:01:01	0:02:05	0:03:08	0:04:24	0:05:30	0:06:36	0:00:55	0:01:23	0:01:53	0:02:57	0:03:58	0:04:57	0:05:56	0:07:27	0:06:59	0:06:34	0:06:12	0:05:53
0:26:36	0:56:00	1:25:24	0:05:41	0:01:02	0:02:08	0:03:12	0:04:29	0:05:36	0:06:43	0:00:56	0:01:24	0:01:55	0:03:00	0:04:02	0:05:02	0:06:03	0:07:35	0:07:06	0:06:41	0:06:19	0:05:59
0:27:04	0:57:00	1:26:55	0:05:47	0:01:03	0:02:10	0:03:15	0:04:34	0:05:42	0:06:50	0:00:57	0:01:26	0:01:57	0:03:03	0:04:06	0:05:08	0:06:09	0:07:43	0:07:14	0:06:48	0:06:26	0:06:05
0:27:33	0:58:00	1:28:27	0:05:53	0:01:04	0:02:12	0:03:18	0:04:38	0:05:48	0:06:58	0:00:58	0:01:27	0:01:59	0:03:06	0:04:11	0:05:13	0:06:16	0:07:51	0:07:21	0:06:55	0:06:32	0:06:12
0:28:01	0:59:00	1:29:58	0:05:59	0:01:05	0:02:15	0:03:22	0:04:43	0:05:54	0:07:05	0:00:59	0:01:29	0:02:01	0:03:09	0:04:15	0:05:19	0:06:22	0:07:59	0:07:29	0:07:02	0:06:39	0:06:18
0:28:30	1:00:00	1:31:30	0:06:05	0:01:07	0:02:17	0:03:25	0:04:48	0:06:00	0:07:12	0:01:00	0:01:30	0:02:03	0:03:13	0:04:19	0:05:24	0:06:29	0:08:07	0:07:36	0:07:09	0:06:46	0:06:24
0:28:58	1:01:00	1:33:01	0:06:11	0:01:08	0:02:19	0:03:29	0:04:53	0:06:06	0:07:19	0:01:01	0:01:32	0:02:05	0:03:16	0:04:24	0:05:29	0:06:35	0:08:15	0:07:44	0:07:16	0:06:52	0:06:31
0:29:27	1:02:00	1:34:33	0:06:17	0:01:09	0:02:21	0:03:32	0:04:58	0:06:12	0:07:26	0:01:02	0:01:33	0:02:07	0:03:19	0:04:28	0:05:35	0:06:42	0:08:23	0:07:51	0:07:24	0:06:59	0:06:37
0:29:55	1:03:00	1:36:04	0:06:23	0:01:10	0:02:24	0:03:35	0:05:02	0:06:18	0:07:34	0:01:03	0:01:35	0:02:09	0:03:22	0:04:32	0:05:40	0:06:48	0:08:31	0:07:59	0:07:31	0:07:06	0:06:43
0:30:24	1:04:00	1:37:36	0:06:29	0:01:11	0:02:26	0:03:39	0:05:07	0:06:24	0:07:41	0:01:04	0:01:36	0:02:11	0:03:25	0:04:36	0:05:46	0:06:55	0:08:39	0:08:06	0:07:38	0:07:12	0:06:49
0:30:52	1:05:00	1:39:07	0:06:35	0:01:12	0:02:28	0:03:42	0:05:12	0:06:30	0:07:48	0:01:05	0:01:38	0:02:13	0:03:29	0:04:41	0:05:51	0:07:01	0:08:47	0:08:14	0:07:45	0:07:19	0:06:56
0:31:21	1:06:00	1:40:39	0:06:41	0:01:13	0:02:30	0:03:46	0:05:17	0:06:36	0:07:55	0:01:06	0:01:39	0:02:15	0:03:32	0:04:45	0:05:56	0:07:08	0:08:55	0:08:21	0:07:52	0:07:26	0:07:02
0:31:49	1:07:00	1:42:10	0:06:47	0:01:14	0:02:33	0:03:49	0:05:22	0:06:42	0:08:02	0:01:07	0:01:41	0:02:17	0:03:35	0:04:49	0:06:02	0:07:14	0:09:03	0:08:29	0:07:59	0:07:32	0:07:08
0:32:18	1:08:00	1:43:42	0:06:53	0:01:15	0:02:35	0:03:53	0:05:26	0:06:48	0:08:10	0:01:08	0:01:42	0:02:20	0:03:38	0:04:54	0:06:07	0:07:21	0:09:11	0:08:36	0:08:06	0:07:39	0:07:15
0:32:46	1:09:00	1:45:13	0:06:59	0:01:17	0:02:37	0:03:56	0:05:31	0:06:54	0:08:17	0:01:09	0:01:44	0:02:22	0:03:41	0:04:58	0:06:13	0:07:27	0:09:19	0:08:44	0:08:13	0:07:46	0:07:21

0:33:15	1:10:00	1:46:45	0:07:05	0:01:18	0:02:40	0:03:59	0:05:36	0:07:00	0:08:24	0:01:10	0:01:45	0:02:24	0:03:45	0:05:02	0:06:18	0:07:34	0:09:27	0:08:51	0:08:20	0:07:52	0:07:27
0:33:43	1:11:00	1:48:16	0:07:11	0:01:19	0:02:42	0:04:03	0:05:41	0:07:06	0:08:31	0:01:11	0:01:47	0:02:26	0:03:48	0:05:07	0:06:23	0:07:40	0:09:35	0:08:59	0:08:27	0:07:59	0:07:34
0:34:12	1:12:00	1:49:48	0:07:17	0:01:20	0:02:44	0:04:06	0:05:46	0:07:12	0:08:38	0:01:12	0:01:48	0:02:28	0:03:51	0:05:11	0:06:29	0:07:47	0:09:43	0:09:06	0:08:34	0:08:06	0:07:40
0:34:40	1:13:00	1:51:19	0:07:23	0:01:21	0:02:46	0:04:10	0:05:50	0:07:18	0:08:46	0:01:13	0:01:50	0:02:30	0:03:54	0:05:15	0:06:34	0:07:53	0:09:51	0:09:14	0:08:41	0:08:12	0:07:46
0:35:09	1:14:00	1:52:51	0:07:29	0:01:22	0:02:49	0:04:13	0:05:55	0:07:24	0:08:53	0:01:14	0:01:51	0:02:32	0:03:58	0:05:20	0:06:40	0:08:00	0:09:59	0:09:21	0:08:48	0:08:19	0:07:53
0:35:37	1:15:00	1:54:22	0:07:35	0:01:23	0:02:51	0:04:16	0:06:00	0:07:30	0:09:00	0:01:15	0:01:53	0:02:34	0:04:01	0:05:24	0:06:45	0:08:06	0:10:07	0:09:29	0:08:55	0:08:26	0:07:59
0:36:06	1:16:00	1:55:54	0:07:41	0:01:24	0:02:53	0:04:20	0:06:05	0:07:36	0:09:07	0:01:16	0:01:54	0:02:36	0:04:04	0:05:28	0:06:50	0:08:12	0:10:15	0:09:36	0:09:02	0:08:32	0:08:05
0:36:34	1:17:00	1:57:25	0:07:47	0:01:25	0:02:56	0:04:23	0:06:10	0:07:42	0:09:14	0:01:17	0:01:56	0:02:38	0:04:07	0:05:33	0:06:56	0:08:19	0:10:23	0:09:44	0:09:09	0:08:39	0:08:12
0:37:03	1:18:00	1:58:57	0:07:53	0:01:27	0:02:58	0:04:27	0:06:14	0:07:48	0:09:22	0:01:18	0:01:57	0:02:40	0:04:10	0:05:37	0:07:01	0:08:25	0:10:31	0:09:51	0:09:16	0:08:46	0:08:18
0:37:31	1:19:00	2:00:28	0:07:59	0:01:28	0:03:00	0:04:30	0:06:19	0:07:54	0:09:29	0:01:19	0:01:59	0:02:42	0:04:14	0:05:41	0:07:07	0:08:32	0:10:39	0:09:59	0:09:24	0:08:52	0:08:24
0:38:00	1:20:00	2:02:00	0:08:05	0:01:29	0:03:02	0:04:34	0:06:24	0:08:00	0:09:36	0:01:20	0:02:00	0:02:44	0:04:17	0:05:46	0:07:12	0:08:38	0:10:47	0:10:06	0:09:31	0:08:59	0:08:31
0:38:28	1:21:00	2:03:31	0:08:11	0:01:30	0:03:05	0:04:37	0:06:29	0:08:06	0:09:43	0:01:21	0:02:02	0:02:46	0:04:20	0:05:50	0:07:17	0:08:45	0:10:55	0:10:14	0:09:38	0:09:06	0:08:37
0:38:57	1:22:00	2:05:03	0:08:17	0:01:31	0:03:07	0:04:40	0:06:34	0:08:12	0:09:50	0:01:22	0:02:03	0:02:48	0:04:23	0:05:54	0:07:23	0:08:51	0:11:03	0:10:21	0:09:45	0:09:12	0:08:43
0:39:25	1:23:00	2:06:34	0:08:23	0:01:32	0:03:09	0:04:44	0:06:38	0:08:18	0:09:58	0:01:23	0:02:05	0:02:50	0:04:26	0:05:59	0:07:28	0:08:58	0:11:11	0:10:29	0:09:52	0:09:19	0:08:49
0:39:54	1:24:00	2:08:06	0:08:29	0:01:33	0:03:12	0:04:47	0:06:43	0:08:24	0:10:05	0:01:24	0:02:06	0:02:52	0:04:30	0:06:03	0:07:34	0:09:04	0:11:19	0:10:36	0:09:59	0:09:26	0:08:56
0:40:22	1:25:00	2:09:37	0:08:35	0:01:34	0:03:14	0:04:51	0:06:48	0:08:30	0:10:12	0:01:25	0:02:08	0:02:54	0:04:33	0:06:07	0:07:39	0:09:11	0:11:27	0:10:44	0:10:06	0:09:32	0:09:02