

Konkurrence resultater				Træningstempo i min/km									
5K	10 K	21,1 K	42,2 K	Rolig tempo		Alm. tempotur		Lang tempotur		Hård tempotur / lange intervaller		Intervaller	
00.17.00	00.35.22	01.18.12	02.45.45	3,51	til 4,21	3,46	til 3,56	3,32	til 3,48	3,25	til 3,35	2,55	til 3,20
00.17.30	00.36.24	01.20.30	02.50.47	3,58	til 4,28	3,52	til 4,02	3,38	til 3,54	3,30	til 3,40	3,00	til 3,25
00.18.00	00.37.26	01.22.48	02.55.50	4,05	til 4,35	3,59	til 4,09	3,44	til 4,00	3,36	til 3,46	3,05	til 3,30
00.18.30	00.38.29	01.25.06	03.00.53	4,12	til 4,42	4,05	til 4,15	3,50	til 4,06	3,41	til 3,51	3,10	til 3,35
00.19.00	00.39.31	01.27.24	03.05.58	4,19	til 4,49	4,11	til 4,21	3,56	til 4,12	3,47	til 3,57	3,15	til 3,40
00.19.30	00.40.34	01.29.42	03.11.03	4,27	til 4,57	4,17	til 4,27	4,02	til 4,18	3,52	til 4,02	3,20	til 3,45
00.20.00	00.41.36	01.32.00	03.16.09	4,34	til 5,04	4,23	til 4,33	4,07	til 4,23	3,57	til 4,07	3,25	til 3,50
00.20.30	00.42.38	01.34.18	03.21.16	4,41	til 5,11	4,30	til 4,40	4,13	til 4,29	4,03	til 4,13	3,30	til 3,55
00.21.00	00.43.41	01.36.36	03.26.24	4,49	til 5,19	4,36	til 4,46	4,19	til 4,35	4,08	til 4,18	3,35	til 4,00
00.21.30	00.44.43	01.38.54	03.31.33	4,56	til 5,26	4,42	til 4,52	4,25	til 4,41	4,13	til 4,23	3,39	til 4,04
00.22.00	00.45.46	01.41.12	03.36.44	5,03	til 5,33	4,48	til 4,58	4,30	til 4,46	4,19	til 4,29	3,44	til 4,09
00.22.30	00.46.48	01.43.30	03.41.55	5,11	til 5,41	4,54	til 5,04	4,36	til 4,52	4,24	til 4,34	3,49	til 4,14
00.23.00	00.47.50	01.45.48	03.47.07	5,18	til 5,48	5,00	til 5,10	4,42	til 4,58	4,29	til 4,39	3,53	til 4,18
00.23.30	00.48.53	01.48.06	03.52.20	5,25	til 5,55	5,06	til 5,16	4,47	til 5,03	4,34	til 4,44	3,58	til 4,23
00.24.00	00.49.55	01.50.24	03.57.35	5,33	til 6,03	5,12	til 5,22	4,53	til 5,09	4,39	til 4,49	4,02	til 4,27
00.24.30	00.50.58	01.52.42	04.02.50	5,40	til 6,10	5,18	til 5,28	4,58	til 5,14	4,44	til 4,54	4,07	til 4,32
00.25.00	00.52.00	01.55.00	04.08.07	5,48	til 6,18	5,24	til 5,34	5,04	til 5,20	4,49	til 4,59	4,11	til 4,36
00.25.30	00.53.02	01.57.18	04.13.24	5,55	til 6,25	5,30	til 5,40	5,09	til 5,25	4,55	til 5,05	4,16	til 4,41
00.26.00	00.54.05	01.59.36	04.18.43	6,03	til 6,33	5,36	til 5,46	5,15	til 5,31	5,00	til 5,10	4,20	til 4,45
00.26.30	00.55.07	02.01.54	04.24.04	6,10	til 6,40	5,42	til 5,52	5,20	til 5,36	5,05	til 5,15	4,25	til 4,50
00.27.00	00.56.10	02.04.12	04.29.25	6,18	til 6,48	5,48	til 5,58	5,26	til 5,42	5,10	til 5,20	4,29	til 4,54
00.27.30	00.57.12	02.06.30	04.34.48	6,26	til 6,56	5,54	til 6,04	5,31	til 5,47	5,15	til 5,25	4,33	til 4,58
00.28.00	00.58.14	02.08.48	04.40.12	6,33	til 7,03	6,00	til 6,10	5,37	til 5,53	5,19	til 5,29	4,38	til 5,03
00.28.30	00.59.17	02.11.06	04.45.37	6,41	til 7,11	6,06	til 6,16	5,42	til 5,58	5,24	til 5,34	4,42	til 5,07
00.29.00	01.00.19	02.13.24	04.51.04	6,49	til 7,19	6,11	til 6,21	5,47	til 6,03	5,29	til 5,39	4,46	til 5,11
00.29.30	01.01.22	02.15.42	04.56.31	6,57	til 7,27	6,17	til 6,27	5,53	til 6,09	5,34	til 5,44	4,50	til 5,15
00.30.00	01.02.24	02.18.00	05.02.01	7,04	til 7,34	6,23	til 6,33	5,58	til 6,14	5,39	til 5,49	4,55	til 5,20