

## TIJDENTABELLEN

Extensief:: Verbeteren van de max. zuurstofopname.

Intensief:: Verbeteren van de snelheid, hartfunctie en coördinatie.

10 km tijd	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	3000m
60	3.52	5.11	6.30	7.50	9.49	10.30	13.10	19.53
58	3.45	5.01	6.17	7.40	9.29	10.10	12.44	19.13
55	3.33	4.45	5.57	7.06	9.00	9.38	12.05	18.15
52	3.21	4.29	5.38	6.48	8.31	9.06	11.26	17.17
49	3.10	4.14	5.18	6.26	8.01	8.36	10.47	16.17
46	2.58	3.58	4.59	6.02	7.32	8.04	10.08	15.19
43	2.46	3.42	4.39	5.38	7.03	7.32	9.29	14.21
40	2.34	3.27	4.20	5.14	6.34	7.02	8.50	13.23
37	2.23	3.11	4.00	4.52	6.04	6.30	8.11	12.23
34	2.11	2.26	3.41	4.26	5.35	6.04	7.32	11.25
<b>Rustpauze</b>	<b>1.45</b>	<b>2.15</b>	<b>2.45</b>	<b>3.15</b>	<b>4.00</b>	<b>4.15</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>

	600m	800m	1000m	1500m	2000m
60'	3.30	4.41	5.53	8.53	11.56
58'	3.23	4.32	5.41	8.35	11.32
55'	3.13	4.18	5.23	8.09	10.57
52'	3.02	4.04	5.06	7.42	10.22
49'	2.51	3.49	4.48	7.16	9.46
46'	2.41	3.35	4.30	6.49	9.11
43'	2.30	3.21	4.13	6.23	8.36
40'	2.20	3.07	3.55	5.56	8.00
37'	2.09	2.53	3.37	5.30	7.25
34'	1.58	2.39	3.20	5.03	6.50
<b>Rustpauze</b>	<b>3.30</b>	<b>5.00</b>	<b>6.15</b>	<b>8.30</b>	<b>12.00</b>

10km	200m	400m	600m
60.00	1.14	2.28	3.42
58.00	1.10	2.20	3.30
55.00	1.06	2.12	3.18
52.00	1.02	2.04	3.06
49.00	0.58	1.56	2.54
46.00	0.55	1.50	2.45
43.00	0.53	1.44	2.36
40.00	0.48	1.37	2.25
37.00	0.45	1.29	2.15
34.00	0.40	1.21	2.00
<b>Rustpauze</b>	<b>0.45</b>	<b>1.15</b>	<b>1.45</b>

10km	200m	300m	400m	600m
60.00	1.01	1.42	2.13	3.34
58.00	0.58	1.36	2.05	3.22
55.00	0.55	1.30	1.58	3.10
52.00	0.52	1.24	1.50	2.58
49.00	0.49	1.18	1.42	2.44
46.00	0.46	1.12	1.35	2.32
43.00	0.43	1.07	1.28	2.20
40.00	0.40	1.00	1.22	2.06
37.00	0.37	0.55	1.16	1.56
34.00	0.34	0.52	1.10	1.48
<b>Rustpauze</b>	<b>2.00</b>	<b>2.30</b>	<b>3.00</b>	<b>3.30</b>

### Duurlopen met hartslagcontrole

LD=HF rust+(HF max-HF rust)x0,6

RD=HF rust+(HF max-HF rust)x0,7

SD=HF rust+(HF max-HF rust)x0,8

Vb. HF rust = 60 en HF max = 172

**Ld** 60+(172-60)x0,6= ± 130

**Rd** 60+(172-60)x0,7= ± 140

**Sd** 60+(172-60)x0,8= ± 150