

Groep	10 km tijd	min/ km	km/u	AD.	km/u	DH.	km/u	D1.	km/u	D2	D3.	km/u	TD.	km/u.	
Groep 1 A	0:38:30	0:03:51	15,6	00:03:56	15,3	00:04:55	05:14:11	00:04:47	12,5	00:04:37	13,0	00:04:22	13,7	00:04:08	14,5
	0:39:30	0:03:57	15,2	00:04:02	14,9	00:05:02	21:48:46	00:04:55	12,2	00:04:45	12,7	00:04:29	13,4	00:04:15	14,1
	0:40:00	0:04:00	15,0	00:04:05	14,7	00:05:06	18:14:24	00:04:59	12,1	00:04:48	12,5	00:04:32	13,2	00:04:18	14,0
	0:41:00	0:04:06	14,6	00:04:11	14,3	00:05:14	11:21:22	00:05:06	11,8	00:04:55	12,2	00:04:39	12,9	00:04:24	13,6
	0:42:00	0:04:12	14,3	00:04:17	14,0	00:05:21	04:48:00	00:05:14	11,5	00:05:03	11,9	00:04:46	12,6	00:04:31	13,3
	0:43:00	0:04:18	14,0	00:04:23	13,7	00:05:29	22:32:56	00:05:21	11,2	00:05:10	11,6	00:04:53	12,3	00:04:37	13,0
	0:44:00	0:04:24	13,6	00:04:29	13,4	00:05:37	16:34:55	00:05:29	11,0	00:05:17	11,4	00:04:59	12,0	00:04:44	12,7
Groep 1	0:45:00	0:04:30	13,3	00:04:36	13,1	00:05:44	10:52:48	00:05:36	10,7	00:05:24	11,1	00:05:06	11,8	00:04:50	12,4
	00:46:00	0:04:36	13,0	00:04:42	12,8	00:05:52	05:25:34	00:05:43	10,5	00:05:31	10,9	00:05:13	11,5	00:04:56	12,1
	00:47:00	0:04:42	12,8	00:04:48	12,5	00:06:00	00:12:15	00:05:51	10,3	00:05:39	10,6	00:05:20	11,3	00:05:03	11,9
	00:48:00	0:04:48	12,5	00:04:54	12,3	00:06:07	19:12:00	00:05:58	10,0	00:05:46	10,4	00:05:27	11,0	00:05:09	11,6
	00:49:00	0:04:54	12,2	00:05:00	12,0	00:06:15	14:24:00	00:06:06	9,8	00:05:53	10,2	00:05:33	10,8	00:05:16	11,4
Groep 2.	00:50:00	0:05:00	12,0	00:05:06	11,8	00:06:23	09:47:31	00:06:13	9,6	00:06:00	10,0	00:05:40	10,6	00:05:22	11,2
	00:51:00	0:05:06	11,8	00:05:12	11,5	00:06:30	05:21:53	00:06:21	9,5	00:06:07	9,8	00:05:47	10,4	00:05:29	11,0
	00:52:00	0:05:12	11,5	00:05:18	11,3	00:06:38	01:06:28	00:06:28	9,3	00:06:15	9,6	00:05:54	10,2	00:05:35	10,7
	00:53:00	0:05:18	11,3	00:05:24	11,1	00:06:46	21:00:41	00:06:36	9,1	00:06:22	9,4	00:06:01	10,0	00:05:42	10,5
	00:54:00	0:05:24	11,1	00:05:31	10,9	00:06:53	17:04:00	00:06:43	8,9	00:06:29	9,3	00:06:07	9,8	00:05:48	10,3
Groep 3.	0:55:00	0:05:30	10,9	00:05:37	10,7	00:07:01	13:15:56	00:06:51	8,8	00:06:36	9,1	00:06:14	9,6	00:05:54	10,2
	0:56:00	0:05:36	10,7	00:05:43	10,5	00:07:09	09:36:00	00:06:58	8,6	00:06:43	8,9	00:06:21	9,5	00:06:01	10,0
	0:57:00	0:05:42	10,5	00:05:49	10,3	00:07:16	06:03:47	00:07:06	8,5	00:06:51	8,8	00:06:28	9,3	00:06:07	9,8
	0:58:00	0:05:48	10,3	00:05:55	10,1	00:07:24	02:38:54	00:07:13	8,3	00:06:58	8,6	00:06:35	9,1	00:06:14	9,6
	0:59:00	0:05:54	10,2	00:06:01	10,0	00:07:32	23:20:57	00:07:21	8,2	00:07:05	8,5	00:06:41	9,0	00:06:20	9,5
Groep 4.	1:00:00	0:06:00	10,0	00:06:07	9,8	00:07:39	20:09:36	00:07:28	8,0	00:07:12	8,3	00:06:48	8,8	00:06:27	9,3
	1:01:00	0:06:06	9,8	00:06:13	9,6	00:07:47	17:04:31	00:07:35	7,9	00:07:19	8,2	00:06:55	8,7	00:06:33	9,2
	1:02:00	0:06:12	9,7	00:06:20	9,5	00:07:54	14:05:25	00:07:43	7,8	00:07:27	8,1	00:07:02	8,5	00:06:40	9,0
	1:03:00	0:06:18	9,5	00:06:26	9,3	00:08:02	11:12:00	00:07:50	7,7	00:07:34	7,9	00:07:09	8,4	00:06:46	8,9
	1:04:00	0:06:24	9,4	00:06:32	9,2	00:08:10	08:24:00	00:07:58	7,5	00:07:41	7,8	00:07:15	8,3	00:06:52	8,7
	1:05:00	0:06:30	9,2	00:06:38	9,0	00:08:17	05:41:10	00:08:05	7,4	00:07:48	7,7	00:07:22	8,1	00:06:59	8,6

Trainingstempo's zijn afgeleid van je Anaerobedrempel, verzuringstempel omslagpunt ook wel gedefinieerd als de volhoudtijd over een uur.

Train je boven je AD dan verbrand je procentueel veel koolhydraten / spierglycogeen. Je voorraad opgeslagen in spieren en lever is beperkt, ga uit van gemiddeld 20 km. Train je met regelmaat boven je AD dan raakt je lichaam uitgeput. Ervaring leert dat er nog veel te hard wordt getraind, met als gevolg de kans op blessures en uitputting.