

Vejledende træningstempo

Konkurrence-resultat				Træningstempo (kilomtertider)																	
5 K	10 K	21.1 K	42.2 K	Marathon tempo / langturs-tempo (over ca 1 t) samt rolig tur			Tur-tempo, ca. 15-60 min			Lang tempotur / moderat tempotur			Tempotur / Fartleg			Lange intervaller (ca 2½-6 min)			Korte intervaller (ca 30 sek-2 min)		
00:16:00	00:33:17	01:13:36	02:35:44	03:46	til	04:06	03:38	til	03:58	03:18	til	03:38	03:09	til	03:29	02:55	til	03:15	02:40	til	03:00
00:16:30	00:34:19	01:15:54	02:40:44	03:52	til	04:12	03:44	til	04:04	03:24	til	03:44	03:14	til	03:34	03:00	til	03:20	02:45	til	03:05
00:17:00	00:35:22	01:18:12	02:45:45	03:58	til	04:18	03:49	til	04:09	03:30	til	03:50	03:20	til	03:40	03:05	til	03:25	02:50	til	03:10
00:17:30	00:36:24	01:20:30	02:50:47	04:03	til	04:23	03:54	til	04:14	03:36	til	03:56	03:25	til	03:45	03:10	til	03:30	02:55	til	03:15
00:18:00	00:37:26	01:22:48	02:55:50	04:09	til	04:29	04:00	til	04:20	03:42	til	04:02	03:31	til	03:51	03:15	til	03:35	03:00	til	03:20
00:18:30	00:38:29	01:25:06	03:00:53	04:15	til	04:35	04:05	til	04:25	03:48	til	04:08	03:36	til	03:56	03:20	til	03:40	03:05	til	03:25
00:19:00	00:39:31	01:27:24	03:05:58	04:20	til	04:40	04:10	til	04:30	03:54	til	04:14	03:42	til	04:02	03:25	til	03:45	03:10	til	03:30
00:19:30	00:40:34	01:29:42	03:11:03	04:26	til	04:46	04:15	til	04:35	04:00	til	04:20	03:47	til	04:07	03:30	til	03:50	03:15	til	03:35
00:20:00	00:41:36	01:32:00	03:16:09	04:32	til	04:52	04:20	til	04:40	04:05	til	04:25	03:52	til	04:12	03:35	til	03:55	03:20	til	03:40
00:20:30	00:42:38	01:34:18	03:21:16	04:38	til	04:58	04:26	til	04:46	04:11	til	04:31	03:58	til	04:18	03:40	til	04:00	03:25	til	03:45
00:21:00	00:43:41	01:36:36	03:26:24	04:44	til	05:04	04:31	til	04:51	04:17	til	04:37	04:03	til	04:23	03:45	til	04:05	03:30	til	03:50
00:21:30	00:44:43	01:38:54	03:31:33	04:51	til	05:11	04:37	til	04:57	04:23	til	04:43	04:08	til	04:28	03:49	til	04:09	03:34	til	03:54
00:22:00	00:45:46	01:41:12	03:36:44	04:58	til	05:18	04:43	til	05:03	04:28	til	04:48	04:14	til	04:34	03:54	til	04:14	03:39	til	03:59
00:22:30	00:46:48	01:43:30	03:41:55	05:06	til	05:26	04:49	til	05:09	04:34	til	04:54	04:19	til	04:39	03:59	til	04:19	03:44	til	04:04
00:23:00	00:47:50	01:45:48	03:47:07	05:13	til	05:33	04:55	til	05:15	04:40	til	05:00	04:24	til	04:44	04:03	til	04:23	03:48	til	04:08
00:23:30	00:48:53	01:48:06	03:52:20	05:20	til	05:40	05:01	til	05:21	04:45	til	05:05	04:29	til	04:49	04:08	til	04:28	03:53	til	04:13
00:24:00	00:49:55	01:50:24	03:57:35	05:28	til	05:48	05:07	til	05:27	04:51	til	05:11	04:34	til	04:54	04:12	til	04:32	03:57	til	04:17
00:24:30	00:50:58	01:52:42	04:02:50	05:35	til	05:55	05:13	til	05:33	04:56	til	05:16	04:39	til	04:59	04:17	til	04:37	04:02	til	04:22
00:25:00	00:52:00	01:55:00	04:08:07	05:43	til	06:03	05:19	til	05:39	05:02	til	05:22	04:44	til	05:04	04:21	til	04:41	04:06	til	04:26
00:25:30	00:53:02	01:57:18	04:13:24	05:50	til	06:10	05:25	til	05:45	05:07	til	05:27	04:50	til	05:10	04:26	til	04:46	04:11	til	04:31
00:26:00	00:54:05	01:59:36	04:18:43	05:58	til	06:18	05:31	til	05:51	05:13	til	05:33	04:55	til	05:15	04:30	til	04:50	04:15	til	04:35
00:26:30	00:55:07	02:01:54	04:24:04	06:05	til	06:25	05:37	til	05:57	05:18	til	05:38	05:00	til	05:20	04:35	til	04:55	04:20	til	04:40
00:27:00	00:56:10	02:04:12	04:29:25	06:13	til	06:33	05:43	til	06:03	05:24	til	05:44	05:05	til	05:25	04:39	til	04:59	04:24	til	04:44
00:27:30	00:57:12	02:06:30	04:34:48	06:21	til	06:41	05:49	til	06:09	05:29	til	05:49	05:10	til	05:30	04:43	til	05:03	04:28	til	04:48
00:28:00	00:58:14	02:08:48	04:40:12	06:28	til	06:48	05:55	til	06:15	05:35	til	05:55	05:14	til	05:34	04:48	til	05:08	04:33	til	04:53
00:28:30	00:59:17	02:11:06	04:45:37	06:36	til	06:56	06:01	til	06:21	05:40	til	06:00	05:19	til	05:39	04:52	til	05:12	04:37	til	04:57
00:29:00	01:00:19	02:13:24	04:51:04	06:44	til	07:04	06:06	til	06:26	05:45	til	06:05	05:24	til	05:44	04:56	til	05:16	04:41	til	05:01
00:29:30	01:01:22	02:15:42	04:56:31	06:52	til	07:12	06:12	til	06:32	05:51	til	06:11	05:29	til	05:49	05:00	til	05:20	04:45	til	05:05
00:30:00	01:02:24	02:18:00	05:02:01	06:59	til	07:19	06:18	til	06:38	05:56	til	06:16	05:34	til	05:54	05:05	til	05:25	04:50	til	05:10
00:30:30	01:03:26	02:20:18	05:07:32	07:06	til	07:26	06:23	til	06:43	06:01	til	06:21	05:39	til	05:59	05:09	til	05:29	04:54	til	05:14
00:31:00	01:04:29	02:22:36	05:13:04	07:15	til	07:35	06:28	til	06:48	06:07	til	06:27	05:44	til	06:04	05:13	til	05:33	04:58	til	05:18
00:31:30	01:05:31	02:24:54	05:18:37	07:23	til	07:43	06:32	til	06:52	06:12	til	06:32	05:48	til	06:08	05:17	til	05:37	05:02	til	05:22
00:32:00	01:06:34	02:27:12	05:24:12	07:31	til	07:51	06:37	til	06:57	06:17	til	06:37	05:53	til	06:13	05:21	til	05:41	05:06	til	05:26
00:32:30	01:07:36	02:29:30	05:29:49	07:39	til	07:59	06:42	til	07:02	06:22	til	06:42	05:58	til	06:18	05:25	til	05:45	05:10	til	05:30
00:33:00	01:08:38	02:31:48	05:35:27	07:47	til	08:07	06:47	til	07:07	06:28	til	06:48	06:03	til	06:23	05:29	til	05:49	05:14	til	05:34
00:33:30	01:09:41	02:34:06	05:41:07	07:55	til	08:15	06:51	til	07:11	06:33	til	06:53	06:07	til	06:27	05:33	til	05:53	05:18	til	05:38
00:34:00	01:10:43	02:36:24	05:46:48	08:03	til	08:23	06:56	til	07:16	06:38	til	06:58	06:12	til	06:32	05:37	til	05:57	05:22	til	05:42
00:34:30	01:11:46	02:38:42	05:52:31	08:11	til	08:31	07:01	til	07:21	06:43	til	07:03	06:16	til	06:36	05:41	til	06:01	05:26	til	05:46
00:35:00	01:12:48	02:41:00	05:58:15	08:19	til	08:39	07:05	til	07:25	06:48	til	07:08	06:21	til	06:41	05:45	til	06:05	05:30	til	05:50

De angivne træningstemi er vejledende og er bl.a. afhængige af præcis distance, form / træningsbaggrund, pauselængde ml. intervaller mv.

Du skal tage højde for vejr, underlag og terræn. De angivne tempi er vejledende under gode forhold (fast underlag, godt vejr, flad rute).

Tiderne er desuden ift. din AKTUELLE form - hvad du efter bedste ovebevisning tror du kan pt.