

I denne tempo-tabel kan du se, hvilket tempo du skal løbe i, i de forskellige løbepas.

Husk at det kun er estimerede tider som tager udgangspunkt i din 5 km fart - men det er en rigtig god hjælp til at holde den rigtige fart i de forskellige tempoløb.

VIGTIGT! Husk hele tiden at tage udgangspunkt i dig selv, så får du mest ud af træningen på længere sigt.

Brug det månedlige testløb til at rykke lidt op i tabellen.

5 km tid	80- 90 %	5 km	10 km	½ marat.	marat
17:00	03:08	03:24	03:32	03:42	03:52
17:30	03:13	03:30	03:38	03:48	03:59
18:00	03:20	03:36	03:44	03:55	04:05
18:30	03:25	03:42	03:50	04:01	04:12
19:00	03:30	03:48	03:56	04:08	04:19
19:30	03:35	03:54	04:03	04:15	04:25
20:00	03:40	04:00	04:09	04:21	04:32
20:30	03:43	04:06	04:15	04:28	04:39
21:00	03:50	04:12	04:21	04:34	04:45
21:30	03:55	04:18	04:27	04:41	04:52
22:00	04:03	04:24	04:34	04:47	04:58
22:30	04:08	04:30	04:40	04:54	05:05
23:00	04:13	04:36	04:46	05:01	05:12