

100 meter Tempo tijd tabel voor duurloop en interval en tempo's								
wedstrijd	dl.1		dl. 2		dl.3	wedstrijd	herh.t.	snelheid
min/10km	t.75%	t.80%	t.85%	t.90%	t.95%	t.100%	t.105%	t.120%
30	24	22,5	21,2	20	18,9	18	17,1	15
31	24,8	23%	21,9	20,7	19,6	18,6	17,7	15,5
32	25,6	24	22,6	21,3	20,2	19,2	18,3	16
33	26,4	24,7	23,3	22	20,8	19,8	18,9	16,5
34	27,2	25,5	24	22,7	21,5	20,4	19,4	17
35	28	26,3	24,7	23,3	22,1	21	20	17,5
36	28,8	27	25,4	24	22,7	21,6	20,6	18
37	29,6	27,8	26,1	24,7	23,4	22,2	21,1	18,5
38	30,4	28,5	26,8	25,3	24	22,8	21,7	19
39	31,2	29,3	27,5	26	24,6	23,4	22,3	19,5
40	32	30	28,2	26,7	25,3	24	22,9	20
41	32,8	30,7	28,9	27,3	25,9	24,6	23,4	20,5
42	33,6	31,5	29,6	28	26,5	25,2	24	21
43	34,4	32,2	30,4	28,7	27,2	25,8	24,6	21,5
44	35,2	33	31,1	29,3	27,8	26,4	25,1	22
45	36	33,8	31,8	30	28,4	27	25,7	22,5
46	36,8	34,5	32,5	30,7	29,1	27,6	26,3	23
47	37,6	35,2	33,2	31,3	29,7	28,2	26,9	23,5
48	38,4	36	33,9	32	30,3	28,8	27,4	24
49	39,2	36,8	34,6	32,7	30,9	29,4	28	24,5
50	40	37,5	35,3	33,3	31,6	30	28,6	25
51	40,8	38,2	36	34	32,2	30,6	29,1	25,5
52	41,6	39	36,7	34,7	32,8	31,2	29,7	26
53	42,4	39,7	37,4	35,3	33,5	31,8	30,3	26,5
54	43,2	40,5	38,1	36	34,1	32,4	30,9	27
55	44	41,3	38,8	36,7	34,7	33	31,4	27,5
56	44,8	42	39,5	37,3	35,4	33,6	32	28
57	45,6	42,8	40,2	38	36	34,2	32,6	28,5
58	46,4	43,5	40,9	38,7	36,6	34,8	33,1	29
59	47,2	44,2	41,6	39,3	37,3	35,4	33,7	29,5
60	48	45	42,4	40	37,9	36	34,3	30
61	48,8	45,7	43	40,6	38,5	36,6	34,9	30,5
62	49,6	46,5	43,7	41,2	39,2	37,2	35,4	31
63	50,4	47,3	44,5	42	39,8	37,8	36	31,5
64	51,2	48,1	45,2	42,8	40,4	38,4	36,6	32
65	52	48,8	46	43,6	41,1	39	37,1	32,5
66	52,8	49,5	46,6	44	41,7	39,6	37,7	33
67	53,6	50,2	47,3	44,7	42,3	40,2	38,3	33,5
68	54,4	51	48	45,3	42,9	40,8	38,9	34
69	55,2	51,7	48,7	46	43,6	41,4	39,4	34,5
70	56	52,5	49,4	46,6	44,2	42	40	35