



## Tabel looptijden N&D Loopschool

Snelste tijd		Herhalingslopen				Tempo duurloop Min./km.	Intensieve duurloop Min./km.	Rustige herstel-/ duurloop Min./km.
5000 m (min)	10000 m (min)	400 m (min)	1000 m (min)	2000 m (min)	3000 m (min)			
18.00	37.00	1.31-1.25	4.05-3.50	8.24-7.54	12.36-11.51	3.57	4.22	4.54
18.30	38.00	1.33-1.27	4.11-3.56	8.36-8.06	12.54-12.09	4.03	4.28	5.02
19.00	39.00	1.36-1.30	4.17-4.02	8.48-8.18	13.12-12.27	4.09	4.34	5.09
19.30	40.00	1.38-1.32	4.23-4.08	9.00-8.30	13.30-12.45	4.15	4.40	5.17
20.00	41.00	1.40-1.34	4.29-4.14	9.12-8.42	13.48-13.03	4.21	4.46	5.24
20.30	42.00	1.43-1.37	4.35-4.20	9.24-8.54	14.06-13.21	4.27	4.52	5.31
21.00	43.00	1.45-1.39	4.41-4.26	9.36-9.06	14.24-13.39	4.33	4.58	5.38
21.30	44.00	1.47-1.41	4.47-4.32	9.48-9.18	14.42-13.57	4.39	5.04	5.46
22.00	45.00	1.50-1.43	4.53-4.38	10.00-9.30	15.00-14.15	4.45	5.10	5.53
22.30	46.00	1.52-1.45	4.59-4.44	10.12-9.42	15.18-14.33	4.51	5.16	6.00
23.00	47.00	1.53-1.47	5.05-4.50	10.24-9.54	15.36-14.51	4.57	5.22	6.08
23.30	48.00	1.56-1.50	5.11-4.56	10.36-10.06	15.54-15.09	5.03	5.28	6.14
24.00	49.00	1.58-1.52	5.17-5.02	10.48-10.18	16.12-15.27	5.09	5.34	6.22
24.30	50.00	2.00-1.54	5.23-5.08	11.00-10.30	16.30-15.45	5.15	5.40	6.29
25.00	51.00	2.03-1.57	5.29-5.14	11.12-10.42	16.48-16.03	5.20	5.45	6.36
25.30	52.00	2.05-1.59	5.35-5.20	11.24-10.54	17.06-16.21	5.26	5.51	6.43
26.00	53.00	2.07-2.01	5.41-5.26	11.36-11.06	17.24-16.39	5.32	5.57	6.50
26.30	54.00	2.10-2.04	5.47-5.32	11.48-11.18	17.42-16.57	5.38	6.03	6.57
27.00	55.00	2.12-2.06	5.53-5.38	12.00-11.30	18.00-17.15	5.44	6.09	7.04
27.30	56.00	2.14-2.08	5.59-5.44	12.12-11.42	18.18-17.33	5.50	6.15	7.10
28.00	57.00	2.17-2.11	6.05-5.50	12.24-11.54	18.36-17.51	5.56	6.21	7.17
28.30	58.00	2.19-2.13	6.11-5.56	12.36-12.06	18.54-18.09	6.01	6.26	7.24
29.00	59.00	2.21-2.15	6.17-6.02	12.48-12.18	19.12-18.27	6.07	6.32	7.31
29.30	60.00	2.24-2.18	6.23-6.08	13.00-12.30	19.30-18.45	6.13	6.38	7.38
30.00	61.00	2.26-2.20	6.29-6.14	13.12-12.42	19.48-19.03	6.19	6.44	7.45
30.30	62.00	2.28-2.22	6.35-6.20	13.24-12.54	20.06-19.21	6.25	6.50	7.52
31.00	63.00	2.30-2.24	6.41-6.26	13.36-13.06	20.24-19.39	6.31	6.56	7.59
31.30	64.00	2.32-2.26	6.47-6.32	13.48-13.18	20.42-19.57	6.37	7.02	8.06
32.00	65.00	2.34-2.28	6.53-6.38	14.00-13.30	21.00-20.15	6.43	7.08	8.13
32.30	66.00	2.36-2.30	6.59-6.44	14.12-13.42	21.18-20.33	6.49	7.14	8.20
33.00	67.00	2.38-2.32	7.05-6.50	14.24-13.54	21.36-20.51	6.55	7.20	8.27
33.30	68.00	2.40-2.34	7.11-6.56	14.36-14.06	21.54-21.09	7.01	7.26	8.34
34.00	69.00	2.42-2.36	7.17-7.02	14.48-14.18	22.12-21.27	7.07	7.32	8.41
34.30	70.00	2.44-2.38	7.23-7.08	15.00-14.30	22.30-21.45	7.13	7.38	8.48

Tijdtabel, samen te gebruiken met de loopschema's 10km/10EM van de Nuijten & Donkers Loopschool

Voorbeeld:

Ga naar de linkerkolom, neem daar je snelste tijd 5 of 10 km die je op dit moment kunt lopen.

Stel dat deze tijd 25 min of 51 min is, ga dan horizontaal verder naar rechts, dan zul je je persoonlijke trainingstijden tegenkomen. In jou geval voor de 400 meter 108 sec. enz enz.

Bij eventuele vragen kunt je altijd je trainer raadplegen! Succes!