

### Looptempo's uitgaande van 10 km tempo

<b>10 km-tempo</b>	<b>VO<sup>2</sup> Max-tempo</b>	<b>Drempel Snelheidtempo</b>	<b>Duurlooptempo</b>	<b>Duurlooptempo</b>	<b>Duurlooptempo</b>	<b>Marathontempo</b>	<b>Marathon eindtijd</b>
(minuten)	(min./km)	<b>DS</b> (min./km)	<b>DLH</b> (min./km)	<b>DL 2</b> (min./km)	<b>DL 3</b> (min./km)	<b>MT</b> (min./km)	
<b>32</b>	3:26	3:26		4:16			
<b>33</b>	3:32	3:32		4:24			
<b>34</b>	3:38	3:38		4:32			
<b>35</b>	3:44	3:44		4:39			
<b>36</b>	3:51	3:51		4:47			
<b>37</b>	3:57	3:57		4:55			
<b>38</b>	4:03	4:03	5:23	5:03	4:38	4:19	3:02:08
<b>39</b>	4:09	4:09	5:29	5:09	4:44	4:27	3:07:48
<b>40</b>	4:15	4:15	5:36	5:16	4:51	4:35	3:13:13
<b>41</b>	4:21	4:21	5:43	5:23	4:58	4:43	3:18:41
<b>42</b>	4:27	4:27	5:50	5:30	5:05	4:50	3:24:06
<b>43</b>	4:33	4:33	5:58	5:38	5:13	4:58	3:29:45
<b>44</b>	4:39	4:39	6:05	5:45	5:20	5:06	3:35:21
<b>45</b>	4:45	4:45	6:13	5:53	5:28	5:14	3:41:04
<b>46</b>	4:51	4:51	6:20	6:00	5:35	5:22	3:46:56
<b>47</b>	4:57	4:57	6:27	6:07	5:42	5:30	3:52:42
<b>48</b>	5:03	5:03	6:35	6:15	5:50	5:39	3:58:35
<b>49</b>	5:08	5:08	6:42	6:22	5:57	5:48	4:04:34
<b>50</b>	5:14	5:14	6:49	6:29	6:04	5:57	4:10:38
<b>51</b>	5:20	5:20	6:55	6:35	6:10	6:05	4:16:47
<b>52</b>	5:26	5:26	7:02	6:42	6:17	6:14	4:23:01
<b>53</b>	5:32	5:32	7:09	6:49	6:24	6:23	4:29:18
<b>54</b>	5:38	5:38	7:18	6:58	6:33	6:32	4:35:37
<b>55</b>	5:44	5:44	7:25	7:05	6:40	6:41	4:42:19
<b>56</b>	5:50	5:50	7:32	7:12	6:47	6:50	4:48:41
<b>57</b>	5:56	5:56	7:39	7:20	6:54	6:59	4:55:00
<b>58</b>	6:02	6:02	7:45	7:26	7:01	7:08	5:01:18
<b>59</b>	6:08	6:08	7:52	7:34	7:08	7:17	5:07:40
<b>60</b>	6:13	6:13	8:00	7:41	7:15	7:26	5:13:59