

**Trainings tijden souplesse Extensief**

Afstand (meter)		200			300			400			600			700			800			1000		
vo2max	10km	+/- 3sec			+/- 3sec			+/- 3sec			+/- 3sec			+/- 3sec			+/- 3sec			+/- 3sec		
	min	sec. gem.	km/u	min:km	sec. gem.	km/u	min:km	sec. gem.	km/u	min:km	sec. gem.	km/u	min:km	sec. gem.	km/u	min:km	sec. gem.	km/u	min:km	sec. gem.	km/u	min:km
	30	32	22,2	02:42	51	21,0	02:51	72	20,0	03:00	111	19,5	03:05	131	19,2	03:08	152	18,9	03:10	196	18,4	03:16
75	31	33	21,5	02:47	53	20,4	02:56	74	19,5	03:05	114	18,9	03:10	135	18,7	03:13	157	18,4	03:16	201	17,9	03:21
72	32	34	20,9	02:52	54	19,9	03:01	76	18,9	03:10	117	18,5	03:15	138	18,2	03:18	161	17,9	03:21	208	17,3	03:28
70	33	35	20,6	02:55	56	19,3	03:07	79	18,2	03:18	121	17,8	03:22	144	17,5	03:26	166	17,3	03:28	213	16,9	03:33
68	34	35	20,3	02:57	57	18,9	03:10	81	17,8	03:22	125	17,3	03:28	147	17,1	03:31	170	16,9	03:33	220	16,4	03:40
67	35	36	20,0	03:00	58	18,6	03:14	83	17,3	03:28	128	16,9	03:33	151	16,7	03:36	176	16,4	03:40	225	16,0	03:45
65	36	37	19,5	03:05	60	18,0	03:20	86	16,7	03:36	132	16,4	03:40	156	16,2	03:42	181	15,9	03:46	231	15,6	03:51
63	37	38	18,9	03:10	61	17,6	03:25	88	16,4	03:40	135	16,0	03:45	159	15,8	03:48	185	15,6	03:51	237	15,2	03:57
62	38	39	18,7	03:13	63	17,2	03:29	90	16,0	03:45	138	15,7	03:49	164	15,4	03:54	189	15,2	03:57	243	14,8	04:03
60	39	40	18,2	03:18	65	16,7	03:36	93	15,5	03:52	142	15,2	03:57	168	15,0	04:00	195	14,8	04:03	250	14,4	04:10
58	40	40	17,8	03:22	66	16,4	03:40	95	15,2	03:57	146	14,8	04:03	173	14,6	04:07	199	14,5	04:08	255	14,1	04:15
56	41	41	17,6	03:25	67	16,1	03:44	97	14,8	04:03	149	14,5	04:08	176	14,3	04:12	204	14,1	04:15	261	13,8	04:21
55	42	42	17,1	03:31	69	15,7	03:49	100	14,4	04:10	153	14,1	04:15	181	13,9	04:19	209	13,8	04:21	267	13,5	04:27
54	43	43	16,9	03:33	70	15,4	03:54	102	14,1	04:15	157	13,8	04:21	184	13,7	04:23	213	13,5	04:27	271	13,3	04:31
53	44	43	16,6	03:37	72	15,1	03:58	104	13,8	04:21	159	13,6	04:25	188	13,4	04:29	218	13,2	04:33	279	12,9	04:39
52	45	44	16,2	03:42	73	14,7	04:05	107	13,5	04:27	162	13,3	04:31	192	13,1	04:35	223	12,9	04:39	286	12,6	04:46
51	46	46	15,8	03:48	75	14,4	04:10	108	13,3	04:31	166	13,0	04:37	195	12,9	04:39	227	12,7	04:43	293	12,3	04:53
50	47	46	15,5	03:52	76	14,2	04:14	111	13,0	04:37	169	12,8	04:41	201	12,6	04:47	232	12,4	04:50	298	12,1	04:58
49	48	47	15,3	03:55	78	13,9	04:19	113	12,7	04:43	173	12,5	04:48	205	12,3	04:53	236	12,2	04:55	303	11,9	05:03
48	49	48	15,0	04:00	79	13,7	04:23	114	12,6	04:46	174	12,4	04:50	207	12,2	04:55	240	12,0	05:00	308	11,7	05:08
47	50	50	14,5	04:08	81	13,4	04:29	116	12,4	04:50	177	12,2	04:55	210	12,0	05:00	244	11,8	05:05	316	11,4	05:16
46	51	50	14,3	04:12	82	13,1	04:35	118	12,2	04:55	180	12,0	05:00	214	11,8	05:05	248	11,6	05:10	321	11,2	05:21
45	52	51	14,0	04:17	84	12,8	04:41	120	12,0	05:00	183	11,8	05:05	217	11,6	05:10	253	11,4	05:16	327	11,0	05:27
44	53	53	13,7	04:23	86	12,5	04:48	122	11,8	05:05	186	11,6	05:10	221	11,4	05:16	257	11,2	05:21	333	10,8	05:33
43	54	53	13,5	04:27	88	12,3	04:53	124	11,6	05:10	189	11,4	05:16	225	11,2	05:21	262	11,0	05:27	340	10,6	05:40
43	55	54	13,3	04:31	89	12,1	04:58	126	11,4	05:16	193	11,2	05:21	229	11,0	05:27	267	10,8	05:33	346	10,4	05:46
42	56	55	13,0	04:37	92	11,8	05:05	129	11,2	05:21	196	11,0	05:27	233	10,8	05:33	272	10,6	05:40	350	10,3	05:50
41	57	57	12,7	04:43	93	11,6	05:10	131	11,0	05:27	198	10,9	05:30	236	10,7	05:36	274	10,5	05:43	356	10,1	05:56
40	58	58	12,5	04:48	95	11,4	05:16	132	10,9	05:30	202	10,7	05:36	240	10,5	05:43	280	10,3	05:50	364	9,9	06:04
39	59	59	12,3	04:53	96	11,2	05:21	135	10,7	05:36	207	10,5	05:44	245	10,3	05:50	285	10,1	05:56	367	9,8	06:07
39	60	60	12,1	04:58	98	11,0	05:27	137	10,5	05:43	208	10,4	05:46	247	10,2	05:53	288	10,0	06:00	375	9,6	06:15
38	61	61	11,9	05:03	100	10,8	05:33	138	10,4	05:46	212	10,2	05:53	252	10,0	06:00	294	9,8	06:07	379	9,5	06:19
37	62	62	11,7	05:08	102	10,6	05:40	141	10,2	05:53	214	10,1	05:56	255	9,9	06:04	297	9,7	06:11	387	9,3	06:27
37	63	63	11,5	05:13	104	10,4	05:46	143	10,1	05:56	216	10,0	06:00	257	9,8	06:07	300	9,6	06:15	391	9,2	06:31
37	64	64	11,3	05:19	105	10,3	05:50	144	10,0	06:00	220	9,8	06:07	263	9,6	06:15	306	9,4	06:23	400	9,0	06:40
36	65	64	11,2	05:21	107	10,1	05:56	147	9,8	06:07	223	9,7	06:11	265	9,5	06:19	310	9,3	06:27	404	8,9	06:44
35	66	65	11,1	05:24	108	10,0	06:00	148	9,7	06:11	227	9,5	06:19	268	9,4	06:23	316	9,1	06:36	414	8,7	06:54