

## Looptempo's uitgaande van 10 km tempo

<b>10 km-tempo</b> (minuten)	<b>VO<sup>2</sup> Max-tempo</b> (min./km)	<b>Drempel Snelheid-tempo DS</b> (min./km)	<b>Trage Duurlooptempo DL 1</b> (min./km)	<b>Marathon Tempo</b> (min./km)	<b>Marathon Eindtijd</b> Vlgs tabel blz.7)
<b>30</b>	2:50	3:14	4:01		
<b>31</b>	2:55	3:20	4:09		
<b>32</b>	3:00	3:26	4:16		
<b>33</b>	3:05	3:32	4:24		
<b>34</b>	3:11	3:38	4:32		
<b>35</b>	3:16	3:44	4:39		
<b>36</b>	3:22	3:51	4:47		
<b>37</b>	3:27	3:57	4:55		
<b>38</b>	3:33	4:03	5:03	4:19	3:02:08
<b>39</b>	3:38	4:09	5:09	4:27	3:07:48
<b>40</b>	3:43	4:15	5:16	4:35	3:13:13
<b>41</b>	3:48	4:21	5:23	4:43	3:18:41
<b>42</b>	3:54	4:27	5:30	4:50	3:24:06
<b>43</b>	3:59	4:33	5:38	4:58	3:29:45
<b>44</b>	4:04	4:39	5:45	5:06	3:35:21
<b>45</b>	4:10	4:45	5:53	5:14	3:41:04
<b>46</b>	4:15	4:51	6:00	5:22	3:46:56
<b>47</b>	4:20	4:57	6:07	5:30	3:52:42
<b>48</b>	4:25	5:03	6:15	5:39	3:58:35
<b>49</b>	4:30	5:08	6:22	5:48	4:04:34
<b>50</b>	4:36	5:14	6:29	5:57	4:10:38
<b>51</b>	4:41	5:20	6:35	6:05	4:16:47
<b>52</b>	4:46	5:26	6:42	6:14	4:23:01
<b>53</b>	4:52	5:32	6:49	6:23	4:29:18
<b>54</b>	4:57	5:38	6:58	6:32	4:35:37
<b>55</b>	5:03	5:44	7:05	6:41	4:42:19
<b>56</b>	5:08	5:50	7:12	6:50	4:48:41
<b>57</b>	5:13	5:56	7:20		
<b>58</b>	5:19	6:02	7:26		
<b>59</b>	5:24	6:08	7:34		
<b>60</b>	5:29	6:13	7:41		

In de praktijk komt het vaak voor dat ondanks de tabellen en raadgevingen lopers toch hun duurlopen in een te hoge snelheid af gaan leggen. Je hoort dan vaak zeggen "Anders krijg ik last van mijn knieën." of "Ik wordt er zo moe van om met die kleine passen te lopen."

Ja, het is wennen om in een langzaam tempo te lopen. Je kunt dit afwisselender maken door om de 5 km eventjes 10-15 seconden wat sneller te gaan lopen. Ook kan je lopen met een grote paslengte, dat is moeilijker want je hebt het gevoel dat je meer moet springen. Til je voeten goed op naar achteren, dan valt het best wel mee en wen je snel aan het tempo.

Houd wel rekening dat tabellen altijd een indicatie geven over wat mogelijk is en dat je deze kan gebruiken als richtlijn voor je eigen trainingen.

Je moet dus eigenlijk beginnen met het lopen van een 10 km wedstrijd naar beste kunnen, daarna ga je de trainingen lopen in de aanbevolen tijden die voor jou gelden. Doe dit een paar weken en loop eens een halve marathon wedstrijd in je marathon tempo.

Het lopen van een paar wedstrijden in de trainingsperiode kan trouwens toch geen kwaad. Je went dan meer aan de drukte en het feit dat er veel meer lopers om en over je heen lopen dan tijdens de trainingen.

***Een training is geen wedstrijd - Loop rustig!***