

Datum:

Mijn huidige beste (geschatte) tijd over 10 kilometer:

Groep*:

| Afstand | Extensief | Intensief | Duurlooptempo's | |
|---------|-----------|-----------|-----------------|--|
| 200 | | | Herstel | |
| 300 | | | DL1 | |
| 400 | | | DL2 | |
| 500 | | | DL3 kort | |
| 600 | | | DL3 lang | |
| 800 | | | DL4 | |
| 1000 | | | | |
| 1200 | | | | |



* Bijvoorbeeld C9 (45 minuten over 10 km)

Datum:

Mijn huidige beste (geschatte) tijd over 10 kilometer:

Groep*:

| Afstand | Extensief | Intensief | Duurlooptempo's | |
|---------|-----------|-----------|-----------------|--|
| 200 | | | Herstel | |
| 300 | | | DL1 | |
| 400 | | | DL2 | |
| 500 | | | DL3 kort | |
| 600 | | | DL3 lang | |
| 800 | | | DL4 | |
| 1000 | | | | |
| 1200 | | | | |



* Bijvoorbeeld C9 (45 minuten over 10 km)