

Bereich Breitensport															
Laufgruppe 1				Laufgruppe 2				Laufgruppe 3				Laufgruppe 4			
1A		1B		2A		2B		3A		3B		4A		4B	
DL1	05:00 00:15	05:20 00:15	05:45 00:15	06:00 00:15	06:30 00:20	07:15 00:25	08:10 00:25	08:50 00:25							
DL1-DL2	04:45 00:15	05:05 00:15	05:30 00:15	05:45 00:15	06:10 00:20	06:55 00:20	07:45 00:20	08:25 00:25							
DL2	04:30 00:20	04:50 00:20	05:15 00:20	05:30 00:15	05:50 00:15	06:35 00:20	07:20 00:20	08:00 00:25							
DL3	04:10 00:20	00:20 04:30 00:20	00:20 04:50 00:20	00:25 05:15 00:25	00:25 05:40 00:15	00:30 06:10 00:30	00:40 06:50 00:30	00:45 07:35 00:35							
Intervalle	03:50	04:10	04:35	04:50	05:10	05:50	06:30	07:00							
Km/Schnitt 10 Km	04:05 00:38:00 - 00:41:00	04:25 00:41:00 - 00:44:00	04:40 00:44:00 - 00:47:00	05:00 00:47:00 - 50:00	05:25 00:50:00 - 00:54:00	06:00 00:54:00 - 1:00:00	06:45 1:00:00 - 1:07:30	07:15 1:07:30 - 1:12:30							

Laufgruppe 1 Laufgeschwindigkeit im Training DL3 (Wettkampftempo) : ca. 4:10 - 4:30

Laufgruppe 2 Laufgeschwindigkeit im Training DL3 (Wettkampftempo) : ca. 4:50 - 5:15

Laufgruppe 3 Laufgeschwindigkeit im Training DL3 (Wettkampftempo) : ca. 5:40 - 6:10

Laufgruppe 4 Laufgeschwindigkeit im Training DL3 (Wettkampftempo) : ca. 6:50 - 7:15