



Løbetempo

Min. for 1 km	Antal km på en time	Tid for 3,3 km	Tid for 5 km	Tid for 10 km
4 min	15 km	13 min 12 sek	20 min	40 min
4 min 30 sek	13,3 km	14 min 51 sek	22 min 30 sek	45 min
5 min	12 km	16 min 30 sek	25 min	50 min
5 min 30 sek	10,9 km	18 min 9 sek	27 min 30 sek	55 min
6 min	10 km	19 min 48 sek	30 min	60 min
6 min 30 sek	9,2 km	21 min 27 sek	32 min 30 sek	65 min
7 min	8,6 km	23 min 6 sek	35 min	70 min
7 min 30 sek	8 km	24 min 45 sek	37,5 min	75 min
8 min	7,5 km	26 min 24 sek	40 min	80 min

Trim 5 (under 25 min)

Trim 4 (under 30 min)

Trim 3 (under 35 min)

Trim 2 (+35 min)

Trim 1 begynderhold
med megen gang og
mere og mere løb