

actuele prestatie 10 km in min	200 meter +/- 3 seconden		300 meter +/- 4 seconden		400 meter +/- 3 seconden		500 meter +/- 3 seconden		600 meter +/- 4 seconden		700 meter +/- 5 seconden		800 meter +/- 6 seconden		1000 meter +/- 7 seconden	
	souplesse sec. gem.	snelheid km/u	souplesse sec. gem.	snelheid km/u	souplesse sec. gem.	snelheid km/u	souplesse sec. gem.	snelheid km/u	souplesse sec. gem.	snelheid km/u	souplesse sec. gem.	snelheid km/u	souplesse sec. gem.	snelheid km/u	souplesse sec. gem.	snelheid km/u
30	00:33	22,2	00:51	21,0	01:12	20,0	01:30	20,0	01:51	19,5	02:11	19,2	02:32	18,9	03:16	18,4
31	00:34	21,5	00:53	20,4	01:14	19,5	01:33	19,5	01:54	18,9	02:15	18,7	02:37	18,4	03:22	17,9
32	00:35	20,9	00:54	19,9	01:16	18,9	01:35	18,9	01:57	18,5	02:19	18,2	02:41	17,9	03:28	17,3
33	00:35	20,6	00:56	19,3	01:19	18,2	01:39	18,2	02:02	17,8	02:24	17,5	02:46	17,3	03:34	16,9
34	00:36	20,3	00:57	18,9	01:21	17,8	01:41	17,8	02:05	17,3	02:27	17,1	02:51	16,9	03:40	16,4
35	00:36	20,0	00:58	18,6	01:23	17,3	01:44	17,3	02:08	16,9	02:31	16,7	02:55	16,4	03:46	16,0
36	00:37	19,5	01:00	18,0	01:26	16,7	01:48	16,7	02:12	16,4	02:36	16,2	03:01	15,9	03:52	15,6
37	00:38	18,9	01:02	17,6	01:28	16,4	01:50	16,4	02:15	16,0	02:40	15,8	03:05	15,6	03:58	15,2
38	00:39	18,7	01:03	17,2	01:30	16,0	01:53	16,0	02:18	15,7	02:43	15,4	03:09	15,2	04:04	14,8
39	00:40	18,2	01:05	16,7	01:33	15,5	01:56	15,5	02:23	15,2	02:48	15,0	03:15	14,8	04:10	14,4
40	00:41	17,8	01:06	16,4	01:35	15,2	01:59	15,2	02:26	14,8	02:52	14,6	03:19	14,5	04:16	14,1
41	00:41	17,6	01:07	16,1	01:37	14,8	02:01	14,8	02:29	14,5	02:56	14,3	03:24	14,1	04:22	13,8
42	00:42	17,1	01:09	15,7	01:40	14,4	02:05	14,4	02:33	14,1	03:01	13,9	03:29	13,8	04:28	13,5
43	00:43	16,9	01:10	15,4	01:42	14,1	02:08	14,1	02:36	13,8	03:04	13,7	03:33	13,5	04:34	13,2
44	00:44	16,6	01:12	15,1	01:44	13,8	02:10	13,8	02:39	13,6	03:08	13,4	03:38	13,2	04:40	12,9
45	00:45	16,2	01:13	14,7	01:47	13,5	02:13	13,5	02:43	13,3	03:12	13,1	03:43	12,9	04:46	12,6
46	00:46	15,8	01:15	14,4	01:49	13,3	02:16	13,3	02:46	13,0	03:16	12,9	03:47	12,7	04:52	12,3
47	00:47	15,5	01:16	14,2	01:51	13,0	02:18	13,0	02:49	12,8	03:20	12,6	03:52	12,4	04:58	12,1
48	00:47	15,3	01:18	13,9	01:53	12,7	02:21	12,7	02:53	12,5	03:24	12,3	03:56	12,2	05:04	11,9
49	00:48	15,0	01:19	13,7	01:55	12,6	02:23	12,6	02:55	12,4	03:27	12,2	04:00	12,0	05:09	11,7
50	00:50	14,5	01:21	13,4	01:57	12,4	02:26	12,4	02:58	12,2	03:31	12,0	04:04	11,8	05:15	11,4
51	00:51	14,3	01:23	13,1	01:59	12,2	02:28	12,2	03:01	12,0	03:34	11,8	04:09	11,6	05:21	11,2
52	00:52	14,0	01:24	12,8	02:01	12,0	02:31	12,0	03:04	11,8	03:38	11,6	04:13	11,4	05:27	11,0
53	00:53	13,7	01:26	12,5	02:03	11,8	02:33	11,8	03:07	11,6	03:42	11,4	04:18	11,2	05:33	10,8
54	00:54	13,5	01:28	12,3	02:05	11,6	02:36	11,6	03:10	11,4	03:45	11,2	04:22	11,0	05:39	10,6
55	00:55	13,2	01:30	12,1	02:07	11,4	02:38	11,4	03:13	11,2	03:49	11,0	04:26	10,8	05:45	10,4
56	00:56	13,0	01:31	11,8	02:09	11,2	02:41	11,2	03:16	11,0	03:53	10,8	04:31	10,6	05:51	10,3
57	00:57	12,7	01:33	11,6	02:11	11,0	02:43	11,0	03:19	10,9	03:56	10,7	04:35	10,5	05:57	10,1
58	00:58	12,5	01:35	11,4	02:13	10,9	02:46	10,9	03:22	10,7	04:00	10,5	04:40	10,3	06:03	9,9
59	00:59	12,3	01:37	11,2	02:15	10,7	02:48	10,7	03:25	10,5	04:04	10,3	04:44	10,1	06:09	9,8
60	01:00	12,1	01:38	11,0	02:17	10,5	02:51	10,5	03:28	10,4	04:07	10,2	04:48	10,0	06:15	9,6
61	01:01	11,9	01:40	10,8	02:19	10,4	02:53	10,4	03:31	10,2	04:11	10,0	04:53	9,8	06:21	9,5
62	01:02	11,7	01:42	10,6	02:21	10,2	02:56	10,2	03:34	10,1	04:15	9,9	04:57	9,7	06:27	9,3
63	01:03	11,5	01:44	10,4	02:23	10,1	02:58	10,1	03:37	10,0	04:18	9,8	05:02	9,6	06:33	9,2
64	01:04	11,3	01:45	10,3	02:25	10,0	03:01	10,0	03:40	9,8	04:22	9,6	05:06	9,4	06:39	9,0
65	01:05	11,2	01:47	10,1	02:27	9,8	03:03	9,8	03:43	9,7	04:26	9,5	05:10	9,3	06:45	8,9