

VDOT	10 km	S (Schwellentempo)		I (Intervalltempo)		W (Wiederholungslauftempo)		
		400m	km	400m	km	200m	400m	km
35	56:03	2:16	5:40	2:05	5:28	58	1:57	4:50
36	54:44	2:13	5:33	2:02	5:05	57	1:54	4:45
37	53:29	2:10	5:26	1:59	5:00	55	1:51	4:35
38	52:17	2:07	5:19	1:56	4:54	54	1:48	4:30
39	51:09	2:05	5:12	1:54	4:48	53	1:46	4:25
40	50:03	2:02	5:06	1:52	4:42	52	1:44	4:20
41	49:01	2:00	5:00	1:50	4:36	51	1:42	4:15
42	48:01	1:57	4:54	1:48	4:31	50	1:40	4:10
43	47:04	1:55	4:49	1:46	4:26	49	98	4:05
44	46:09	1:53	4:43	1:44	4:21	48	96	4:00
45	45:16	1:51	4:38	1:41	4:16	47	94	3:55
46	44:25	1:49	4:33	1:40	4:12	46	92	3:50
47	43:36	1:47	4:29	98	4:07	45	90	3:45
48	42:50	1:45	4:24	96	4:03	44	89	3:40
49	42:04	1:43	4:20	95	3:59	44	88	3:40
50	41:21	1:41	4:15	93	3:55	43	87	3:35
51	40:39	1:40	4:11	92	3:51	43	86	3:35
52	39:59	98	4:07	91	3:48	42	85	3:30
53	39:20	97	4:04	90	3:44	42	84	3:30
54	38:42	95	4:00	88	3:41	41	82	3:25
55	38:06	94	3:56	87	3:37	40	81	3:20
56	37:31	93	3:53	86	3:34	40	80	3:20
57	36:57	91	3:50	85	3:31	39	79	3:15
58	36:24	90	3:46	83	3:28	38	77	3:10
59	35:52	89	3:43	82	3:25	38	76	3:10
60	35:22	88	3:40	81	3:23	37	75	3:05
61	34:52	86	3:37	80	3:20	37	74	3:05
62	34:23	85	3:34	79	3:17	36	73	3:00
63	33:55	84	3:32	78	3:15	36	72	3:00
64	33:28	83	3:29	77	3:12	35	71	2:55
65	33:01	82	3:26	76	3:10	35	70	2:55
66	32:35	81	3:24	75	3:08	34	69	2:50
67	32:11	80	3:21	74	3:05	34	68	2:50
68	31:46	79	3:19	73	3:03	33	67	2:45
69	31:23	78	3:16	72	3:01	33	66	2:45
70	31:00	77	3:14	71	2:59	32	65	2:40
71	30:38	76	3:12	70	2:57	32	64	2:40
72	30:16	76	3:10	69	2:55	31	63	2:35
73	29:55	75	3:08	69	2:53	31	63	2:35
74	29:34	74	3:06	68	2:51	31	62	2:35
75	28:55	74	3:04	67	2:49	30	60	2:30