

**TEMPA TRENINGÓW I DŁUGOŚCI AKCENTÓW
DLA RÓŻNYCH AKTUALNYCH WYNIKÓW W MARATONIE I
BIEGU NA 10 KM:**

Aktualny wynik w maratonie	03:30:00	03:20:00	03:10:00	03:05:00	03:00:00
Rekord na 10 km	45:30 minut	43 minuty	41:30 minut	40 minut	38:45 minut
Tempo biegu długiego (15 km lub dłuższy)	5:30 na km	5:20 na km	5:10 na km	5:00 na km	4:50 na km
Rozbieganie	5:10 na km	5:00 na km	4:50 na km	4:40 na km	4:35 na km
200 m w tempie biegu na 3 km	46-48 sekund	43-45 sekund	42-44 sekund	40-42 sekund	38-40 sekund
Sesje 30- sekundowe – różne dystanse	125 m/60 m	130 m/65 m	140 m/65 m	140 m/70 m	145 m/70 m
300 m w tempie biegu na 5 km	74-76 sekund	71-73 sekund	68-70 sekund	66-68 sekund	66-65 sekund
400 m w tempie biegu na 5 km	1 min 40 sekund	96 sekund	92 sekund	90 sekund	88 sekund
500 m w tempie biegu na 5 km					
600 m w tempie biegu na 5 km	2 minut 30 sekund	2 min 24 sekund	2 minut 18 sekund	2 minut 14 sekund	2 minut 12 sekund
300 m w tempie biegu na 10 km					
400 m w tempie biegu na 10 km	1 min 50 sekund	1 min 45 sekund	1 min 41 sekund	97 sekund	95 sekund
500 m w tempie biegu na 10 km	2 minut 16 sekund	2 minut 8 sekund	2 minut 4 sekund	2 minut	1 min 56 sekund
600 m w tempie biegu na 10 km	2 minut 43 sekund	2 minut 34 sekund	2 min 28 sekund	2 min 24 sekund	2 min 20 sekund
800 m w tempie biegu na 10 km	3 minut 36 sekund	3 min 26 sekund	3 min 18 sekund	3 min 12 sekund	3 min 10 sekund
1000 m w tempie biegu na 10 km	4 min 30 -33 sekund	4 min 15- 18 sekund	4 min 5-8 sekund	3:58 do 4 min 2 sekund	3 min 40 sekund do 3 min 45 sekund
1200 m w tempie biegu na 10 km	5 min 33 sekund	5 min 22 sekund	5 min 5 sekund	4 min 55 sekund	4 min 45 sekund