

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

Aktualny wynik w maratonie	04:50:00	04:40:00	04:30:00	04:15:00	04:05:00	03:55:00	03:45:00	03:40:00
Rekord na 10 km	63 minuty 45 sekund	61 minut 30 sekund	59 minut 15 sekund	55 minut 45 sekund	53:30 minut	51:20 minut	49 minut	48 minut
Tempo biegu długiego (15 km lub dłuższy)	7:35 na km	7:25 na km	7:10 na km	6:45 na km	6:30 na km	6:15 na km	6:00 na km	5:50 na km
Rozbieganie	7:25 na km	7:15 na km	7:00 na km	6:30 na km	6:10 na km	5:55 na km	5:40 na km	5:30 na km
200 m w tempie biegu na 3 km								48-50 sekund
Sesje 30-sekundowe – różne dystanse	85 m / 40 m	90 m / 45 m	95 m / 45 m	100 m/50 m	105 m/50 m	110 m/55 m	115 m/55 m	115 m/55 m
300 m w tempie biegu na 5km	97-99 sekund	92-94 sekund	90-92 sekund	87-90 sekund	83-85 sekund	81-83 sekund	79-81 sekund	78-80 sekund
400 m w tempie biegu na 5km					1 min 50-53 sekund	1 min 46-48 sekund	1 min 44-46 sekund	1 min 42-44 sekund
500 m w tempie biegu na 5km					2 min 15-20 sekund	2 minut 12-15 sekund	2 minut 9-12 sekund	
600 m w tempie biegu na 5km								2 min 38 sekund
300 m w tempie biegu na 10 km	1 min 45 sekund	1 min 40 sekund	1 min 38 sekund	1 min 34 sekund				
400 m w tempie biegu na 10 km	2 min 35 sekund	2 min 30 sekund	2 min 25 sekund	2 min 15 sekund	2 min 10 sekund	2 min 5 sekund	2 minut	1 min 55 sekund
500 m w tempie biegu na 10 km								2 min 25 sekund
600 m w tempie biegu na 10 km								2 min 52 sekund
800 m w tempie biegu na 10 km	5 min 10 sekund	5 minut	4 minut 50 sekund	4 minut 30 sekund				3 min 50 sekund
1000 m w tempie biegu na 10 km	6 min 15-20 sekund	6 min 5 -10 sekund	5 min 52-57 sekund	5 minut 30-35 sekund	5 minut 17-23 sekund	5 min 05 - 10 sekund	4 min 52-58 sekund	4 min 45-48 sekund
1200 m w tempie biegu na 10 km					6 min 25 sekund	6 min 18 sekund	6 minut	5 min 48 sekund

