

I træningstiderne er brugt til beregning af den enkelte træningsdage og den tid det vil tage at gennemføre træningsprogrammer denne dag  
 Det skal understreges at træningstider er en retningspil for hvordan et træningspas skal gennemføres med skift i tempo undervejs.

	4:30			5:00			5:30			6:00			06:30			06:45		
Varighedsløb	04:10	-	04:34	04:39	-	05:06	05:26	-	05:57	06:14	-	06:49	06:26	-	07:03	06:54	-	07:33
Marathon tempo	03:57	-	04:10	04:24	-	04:39	05:08	-	05:26	05:53	-	06:14	06:05	-	06:26	06:31	-	06:54
Halvmarathon tempo	03:45	-	03:57	04:11	-	04:24	04:53	-	05:08	05:36	-	05:53	05:47	-	06:47	06:12	-	06:31
10km tempo	03:37	-	03:45	04:03	-	04:11	04:43	-	04:53	05:25	-	05:36	05:35	-	05:47	06:00	-	06:12
5km tempo	03:25	-	03:37	03:48	-	04:03	04:27	-	04:43	05:06	-	05:25	05:16	-	06:35	05:38	-	06:00
3km tempo	03:20	-	03:25	03:44	-	03:48	04:21	-	04:27	04:59	-	05:06	05:09	-	05:16	05:31	-	05:38
1500m tempo	03:14	-	03:10	03:36	-	03:44	04:12	-	04:21	04:49	-	04:59	04:59	-	05:09	05:20	-	05:31
400m-1000m tempo	?	-	03:14	?	-	03:36	?	-	04:12	?	-	04:49	?	-	04:59	?	-	05:20