

Tabellerna är ett verktyg för att veta vilka farter man ska hålla på olika pass och för att kunna göra en bedömning över hur man ligger till på olika tävlingsdistanser. Tabellerna bygger på att du tappar ca 5% av farten på dubbla sträckan. Tabellerna är inga sanningar. Ser dem snarare som riktlinjer.

Exempel på hur du läser av tabellen:

Veckans intervaller ser ut på följande vis: 1000m@5000m-fart, 2000m@10000m-fart, 500m@3000m-fart. Alltså en kilometer i den fart du springer en fem kilometer på under tävling, två kilometer i den fart du springer milen på under tävling och 500 meter i den fart du springer tre kilometer på under tävling. Vi utgår från att du har sprungit ett lopp på någon av distanserna, exempelvis Summer 3000! Sprang du då på 11.15 går du till *omvandlingstabell för tävlingstider* och kolla efter vilket index din tid på motsvarande distans ligger. Just denna tid ligger under **index 23**. Gå sedan till för tabellen för *kilometertider motsvarande tävlingsdistanser* och se farter för index 23.

För dig som sprang Summer 3000! på 11.15 skulle farterna för veckans intervaller vara följande: 1000m@**3.54min/km**, 2000m@**4.06min/km**, 500m@**3.45min/km**.

Omvandlingstabell för tävlingstider

Inde x	1500m	3000m	5000m	10000m	21,1km
1	3.55	8.14	14.17	30.00	1.06.38
2	3.59	8.22	14.31	30.30	1.07.44
3	4.03	8.30	14.46	31.00	1.08.51
4	4.07	8.38	15.00	31.30	1.09.58
5	4.11	8.47	15.14	32.00	1.11.04
6	4.15	8.55	15.29	32.30	1.12.11.
7	4.19	9.03	15.43	33.00	1.13.17
8	4.23	9.11	15.57	33.30	1.14.24
9	4.26	9.20	16.11	34.00	1.15.31
10	4.30	9.28	16.26	34.30	1.16.37
11	4.34	9.36	16.40	35.00	1.17.44
12	4.38	9.44	16.54	35.30	1.18.51
13	4.42	9.52	17.09	36.00	1.19.57
14	4.46	10.01	17.23	36.30	1.21.04
15	4.50	10.09	17.37	37.00	1.22.10
16	4.54	10.17	17.51	37.30	1.23.17
17	4.58	10.25	18.06	38.00	1.24.24
18	5.02	10.34	18.20	38.30	1.25.30
19	5.06	10.42	18.34	39.00	1.26.37
20	5.10	10.50	18.49	39.30	1.27.44

21	5.13	10.58	19.03	40.00	1.28.50
22	5.17	11.06	19.17	40.30	1.29.57
23	5.21	11.15	19.30	41.00	1.31.03
24	5.25	11.23	19.46	41.30	1.32.10
25	5.29	11.31	20.00	42.00	1.33.17
26	5.33	11.39	20.14	42.30	1.34.23
27	5.37	11.48	20.29	43.00	1.35.30
28	5.41	11.56	20.43	43.30	1.36.37
29	5.45	12.04	20.57	44.00	1.37.43
30	5.49	12.12	21.11	44.30	1.38.50
31	5.53	12.21	21.26	45.00	1.39.57
32	5.57	12.29	21.40	45.30	1.41.03
33	6.00	12.27	21.54	46.00	1.42.10
34	6.04	12.45	22.09	46.30	1.43.16
35	6.08	12.53	22.23	47.00	1.44.23
36	6.12	13.02	22.37	47.30	1.45.30
37	6.16	13.10	22.51	48.00	1.46.36
38	6.20	13.18	23.06	48.30	1.47.43
39	6.24	13.26	23.20	49.00	1.48.50
40	6.28	13.35	23.34	49.30	1.49.56
41	6.32	13.43	23.49	50.00	1.51.03
42	6.36	13.51	24.03	50.30	1.52.09
43	6.40	13.59	24.17	51.00	1.53.16
44	6.44	14.08	24.31	51.30	1.54.23
45	6.47	14.16	24.46	52.00	1.55.29
46	6.51	14.24	25.00	52.30	1.56.39
47	6.55	14.32	25.14	53.00	1.57.43
48	6.59	14.40	25.29	53.30	1.58.49
49	7.03	14.49	25.43	54.00	1.59.56
50	7.07	14.57	25.57	54.30	2.01.02
51	7.11	15.05	26.11	55.00	2.02.09
52	7.15	15.13	26.26	55.30	2.03.16
53	7.19	15.22	26.40	56.00	2.04.22
54	7.23	15.30	26.54	56.30	2.05.29
55	7.27	15.38	27.09	57.00	2.06.36
56	7.31	15.46	27.23	57.30	2.07.42
57	7.35	15.54	27.37	58.00	2.08.49
58	7.38	16.03	27.51	58.30	2.09.55
59	7.42	16.11	28.06	59.00	2.11.02
60	7.46	16.19	28.20	59.30	2.12.09
61	7.50	16.27	28.34	1.00.00	2.13.15

Tabell för kilometertider motsvarande tävlingsdistanser

kp = kilometer pace

th = tröskelfart

Index	1 . 5kp/km	3kp/km	5kp/km	10kp/km	21 . 1kp/k m	Th/km
1	2.37	2.45	2.51	3.00	3.09	3.09
2	2.39	2.47	2.54	3.03	3.13	3.11
3	3.42	2.50	2.57	3.06	3.16	3.14
4	2.45	2.53	3.00	3.09	3.19	3.16
5	2.47	2.56	3.03	3.12	3.22	3.19
6	2.50	2.58	3.06	3.15	3.25	3.22
7	2.52	3.01	3.09	3.18	3.28	3.25
8	2.55	3.04	3.11	3.21	3.32	3.28
9	2.58	3.07	3.14	3.24	3.35	3.31
10	3.00	3.09	3.17	3.27	3.38	3.34
11	3.03	3.12	3.20	3.30	3.41	3.37
12	3.05	3.15	3.23	3.33	3.44	3.40
13	3.08	3.17	3.26	3.36	3.47	3.42
14	3.11	3.20	3.29	3.39	3.51	3.45
15	3.13	3.23	3.31	3.42	3.54	3.48
16	3.16	3.26	3.34	3.45	3.57	3.51
17	3.19	3.28	3.37	3.48	4.00	3.54
18	3.21	3.31	3.40	3.51	4.03	3.57
19	3.24	3.34	3.43	3.54	4.06	4.00
20	3.26	3.37	3.46	3.57	4.09	4.02
21	3.29	3.39	3.49	4.00	4.13	4.05
22	3.32	3.42	3.51	4.03	4.16	4.08
23	3.34	3.45	3.54	4.06	4.19	4.11
24	3.37	3.48	3.57	4.09	4.22	4.14
25	3.39	3.50	4.00	4.12	4.25	4.17
26	3.42	3.53	4.03	4.15	4.28	4.20
27	3.45	3.56	4.06	4.18	4.32	4.23
28	3.47	3.59	4.09	4.21	4.35	4.26
29	3.50	4.01	4.11	4.24	4.38	4.29
30	3.52	4.04	4.14	4.27	4.41	4.32
31	3.55	4.07	4.17	4.30	4.44	4.34
32	3.58	4.10	4.20	4.33	4.47	4.37
33	4.00	4.12	4.23	4.36	4.51	4.40
34	4.03	4.15	4.26	3.39	4.54	4.43
35	4.06	4.18	4.29	4.42	4.57	4.46
36	4.08	4.21	4.31	4.45	5.00	4.48
37	4.11	4.23	4.34	4.48	5.03	4.51

38	4.13	4.26	4.37	4.51	5.06	4.54
39	4.16	4.29	4.40	4.54	5.09	4.56
40	4.19	4.32	4.43	4.57	5.13	4.59
41	4.21	4.34	4.46	5.00	5.16	5.02
42	4.24	4.37	4.49	5.03	5.19	5.05
43	4.26	4.40	4.51	5.06	5.22	5.08
44	4.29	4.43	5.54	5.09	5.25	5.11
45	4.32	4.45	5.57	5.12	5.28	5.14
46	4.34	4.48	5.00	5.15	5.32	5.17
47	4.37	4.51	5.03	5.18	5.35	5.20
48	4.40	4.53	5.06	5.21	5.38	5.23
49	4.42	4.56	5.09	5.24	5.41	5.26
50	4.45	4.59	5.11	5.27	5.44	5.28
51	4.47	5.02	5.14	5.30	5.47	5.31
52	4.50	5.04	5.17	5.33	5.51	5.34
53	4.53	5.07	5.20	5.36	5.54	5.37
54	4.55	5.10	5.23	5.39	5.57	5.40
55	4.58	5.13	5.26	5.42	6.00	5.43
56	5.00	5.15	5.29	5.45	6.03	5.46
57	5.03	5.18	5.31	5.48	6.06	5.49
58	5.06	5.21	5.34	5.51	6.09	5.52
59	5.08	5.24	5.37	5.54	6.13	5.54
60	5.11	5.26	5.40	5.57	6.16	5.57
61	5.13	5.29	5.43	6.00	6.19	6.00