

# SNELHEIDSTABEL 12 MINUTENLOOP VOOR DE 200- OF 400 METER RONDE

	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3400	3600
200	1.12.0	1.08.5	1.05.5	1.02.5	1.00.0	0.57.5	0.55.5	0.53.0	0.51.5	0.49.5	0.48.0	0.46.5	0.45.0	0.42.5	0.40
400	2.24.0	2.17.0	2.11.0	2.05.0	2.00.0	1.55.0	1.51.0	1.47.0	1.43.0	1.39.0	1.36.0	1.33.0	1.30.0	1.25.0	1.20.0
600	3.36.0	3.25.5	3.16.5	3.07.5	3.00.0	2.12.0	2.06.5	2.40.0	2.34.5	2.28.5	2.24.0	2.19.5	2.15.0	2.07.5	2.00.0
800	4.48.0	4.34.0	4.22.0	4.10.0	4.00.0	3.50.0	3.42.0	3.34.0	3.26.0	3.19.0	3.12.0	3.06.0	3.00.0	2.50.0	2.40.0
1000	6.00.0	5.24.5	5.27.5	5.12.5	5.00.0	4.07.5	4.37.5	4.27.0	4.17.5	4.08.5	4.00.0	3.52.0	3.45.0	3.32.5	3.20.0
1200	7.12.0	6.51.0	6.33.0	6.15.0	6.00.0	5.45.0	5.33.0	5.21.0	5.09.0	4.58.0	4.48.0	4.39.0	4.30.0	4.15.0	4.00.0
1400	8.24.0	7.59.5	7.38.5	7.17.5	7.00.0	6.02.5	6.28.5	6.14.0	6.00.5	5.07.5	5.36.0	5.25.5	5.15.0	4.57.5	4.40.0
1600	9.36.0	9.08.0	8.44.0	8.20.0	8.00.0	7.40.0	7.24.0	7.08.0	6.53.0	6.37.0	6.24.0	6.12.0	6.00.0	5.40.0	5.20.0
1800	10.48.0	10.16.5	9.49.5	9.22.5	9.00.0	8.37.5	8.19.5	8.01.0	7.04.5	7.26.5	7.12.0	6.58.5	6.45.0	6.22.5	6.00.0
2000	12.00.0	11.25.0	10.55.0	10.25.0	10.00.0	9.35.0	9.15.0	8.55.0	8.36.0	8.18.0	8.00.0	7.45.0	7.30.0	7.05.0	6.40.0
2200			12.00.5	11.27.5	11.00.0	10.32.5	10.10.5	9.08.0	9.27.5	9.07.5	8.48.0	8.31.5	8.15.0	7.47.5	7.20.0
2400					12.00.0	11.30.0	11.05.0	10.42.0	10.17.5	9.57.0	9.36.0	9.18.0	9.00.0	8.30.0	8.00.0
2600							12.01.5	11.35.0	11.08.5	10.06.5	10.24.0	10.04.5	9.45.0	9.12.5	8.40.0
2800									12.00.0	11.36.0	11.12.0	10.51.0	10.30.0	9.55.0	9.20.0
3000											12.00.0	11.37.0	11.15.0	10.37.5	10.00.0
3200													12.00.0	11.15.0	10.4.0
3400														12.02.5	11.20.0
3600															12.00.0

Horizontaal: Totale afstand

Verticaal: Totale doorkomsttijden van de verschillende ronden