



Arbeidskrav på 10 000 meter

Tabell 1: Fysiske arbeidskrav på 10 000 meter løp for kvinner på ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav på 10 000 meter (kvinner)			
%	PRESTASJONSnivå	33.15min	32.30min	31.45min*	31.00min
20 %	Teknikk	---	---	---	---
60 %	Aerob kapasitet / prestasjon på underdistanse				
	VO2maks (ml/kg/min)	≥ 67	≥ 69	≥ 71	≥ 73
	Anaerob terskel (km/t)	≥ 16.0	≥ 16.5	≥ 17.0	≥ 17.5
	5 000 meter (min)	≤ 16.10	≤ 15.45	≤ 15.20	≤ 15.00
	3000 meter (min)	≤ 9.35	≤ 9.20	≤ 9.05	≤ 8.50
20 %	Anaerob kapasitet / prestasjon på underdistanse				
	1500 meter (min)	≤ 4.32	≤ 4.26	≤ 4.20	≤ 4.14

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

Tabell 2: Arbeidskrav på 10 000 meter løp for menn på ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav på 10 000 meter (menn)			
%	PRESTASJONSnivå	30.00min	29.15min	28.30min*	27.45min
20 %	Teknikk	---	---	---	---
60 %	Aerob kapasitet / prestasjon på underdistanse				
	VO2maks (ml/kg/min)	≥ 75	≥ 78	≥ 81	≥ 84
	Anaerob terskel (km/t)	≥ 18.3	≥ 18.8	≥ 19.3	≥ 19.8
	5 000 meter i konkurranse	≤ 14.30	≤ 14.10	≤ 13.45	≤ 13.20
	3000 meter (min)	≤ 8.30	≤ 8.15	≤ 8.00	≤ 7.45
20 %	Anaerob kapasitet / prestasjon på underdistanse				
	1500 meter (min)	≤ 3.58	≤ 3.52	≤ 3.46	≤ 3.40

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.