

Snelheid	Snelheid	5 Kilometer	Coopertest	Pas freq.				Paslengte [Cm.]								
				80	85	90	95	50+	40-49	30-39	20-29	50+	40-49	30-39	20-29	
				160	170	180	190	[stap/min.]	M	M	M	M	V	V	V	V
5,0 Km/h	12,0 Min/Km	60 Min.	1000 Meter/12 min.	52	49	46	44									
5,5 Km/h	10,9 Min/Km	55 Min.	1100 Meter/12 min.	57	54	51	48									
6,0 Km/h	10,0 Min/Km	50 Min.	1200 Meter/12 min.	63	59	56	53									
6,5 Km/h	9,2 Min/Km	46 Min.	1300 Meter/12 min.	68	64	60	57									
7,0 Km/h	8,6 Min/Km	43 Min.	1400 Meter/12 min.	73	69	65	61									
7,5 Km/h	8,0 Min/Km	40 Min.	1500 Meter/12 min.	78	74	69	66									
8,0 Km/h	7,5 Min/Km	38 Min.	1600 Meter/12 min.	83	78	74	70									
8,5 Km/h	7,1 Min/Km	35 Min.	1700 Meter/12 min.	89	83	79	75									
9,0 Km/h	6,7 Min/Km	33 Min.	1800 Meter/12 min.	94	88	83	79									
9,5 Km/h	6,3 Min/Km	32 Min.	1900 Meter/12 min.	99	93	88	83									
10,0 Km/h	6,0 Min/Km	30 Min.	2000 Meter/12 min.	104	98	93	88									
10,5 Km/h	5,7 Min/Km	29 Min.	2100 Meter/12 min.	109	103	97	92									
11,0 Km/h	5,5 Min/Km	27 Min.	2200 Meter/12 min.	115	108	102	96									
11,5 Km/h	5,2 Min/Km	26 Min.	2300 Meter/12 min.	120	113	106	101									
12,0 Km/h	5,0 Min/Km	25 Min.	2400 Meter/12 min.	125	118	111	105									
12,5 Km/h	4,8 Min/Km	24 Min.	2500 Meter/12 min.	130	123	116	110									
13,0 Km/h	4,6 Min/Km	23 Min.	2600 Meter/12 min.	135	127	120	114									
13,5 Km/h	4,4 Min/Km	22 Min.	2700 Meter/12 min.	141	132	125	118									
14,0 Km/h	4,3 Min/Km	21 Min.	2800 Meter/12 min.	146	137	130	123									
14,5 Km/h	4,1 Min/Km	21 Min.	2900 Meter/12 min.	151	142	134	127									
15,0 Km/h	4,0 Min/Km	20 Min.	3000 Meter/12 min.	156	147	139	132									
16,0 Km/h	3,8 Min/Km	19 Min.	3200 Meter/12 min.	167	157	148	140									
17,0 Km/h	3,5 Min/Km	18 Min.	3400 Meter/12 min.	177	167	157	149									
18,0 Km/h	3,3 Min/Km	17 Min.	3600 Meter/12 min.	188	176	167	158									
19,0 Km/h	3,2 Min/Km	16 Min.	3800 Meter/12 min.	198	186	176	167									
20,0 Km/h	3,0 Min/Km	15 Min.	4000 Meter/12 min.	208	196	185	175									

Paslengte [Cm.]

	Zeer slecht
	Slecht
	Redelijk
	Goed
	Zeer goed