

Tempo oversigt:

- Løs** Langsomt tempo, valgfri stilart. Typisk anvendt som aktiv pause.
- A1** Langsomt tempo, opvarmning. Svømmes som crawl med mindre andet er beskrevet.
- A2** Jævnt tempo, der kan holdes over mange km. Ironman-pace. Svarende til B12-B13 i løb og cykling. Typisk 5-6 sekunder langsommere pr 100m end EN1-pace.
- EN1** 1000m tempo, se nedenstående skema.
- EN2** 400m tempo, se nedenstående skema.
- Max** Så hurtigt som muligt. Det må ikke være muligt at holde hastigheden på sidste halvdel - Positiv split.

Følgende tabeller er vejledende ift 1000m og 400m tests. Man kan ikke sammenligne sine resultater på tværs af tabellerne.

EN1 pace		
1000m tid:	100m tider	
	Sek	min:sek
22:00	132	02:12
21:30	129	02:09
21:00	126	02:06
20:30	123	02:03
20:00	120	02:00
19:30	117	01:57
19:00	114	01:54
18:30	111	01:51
18:00	108	01:48
17:30	105	01:45
17:00	102	01:42
16:30	99	01:39
16:00	96	01:36
15:30	93	01:33
15:00	90	01:30
14:30	87	01:27
14:00	84	01:24
13:30	81	01:21
13:00	78	01:18
12:30	75	01:15
12:00	72	01:12
11:30	69	01:09
11:00	66	01:06
10:30	63	01:03
10:00	60	01:00

EN2 pace		
400m tid:	100m tider	
	Sek	min:sek
08:00	120	02:00
07:50	117.5	01:57.5
07:40	115	01:55
07:30	112.5	01:52.5
07:20	110	01:50
07:10	107.5	01:47.5
07:00	105	01:45
06:50	102.5	01:42.5
06:40	100	01:40
06:30	97.5	01:37.5
06:20	95	01:35
06:10	92.5	01:32.5
06:00	90	01:30
05:50	87.5	01:27.5
05:40	85	01:25
05:30	82.5	01:22.5
05:20	80	01:20
05:10	77.5	01:17.5
05:00	75	01:15
04:50	72.5	01:12.5
04:40	70	01:10
04:30	67.5	01:07.5
04:20	65	01:05
04:10	62.5	01:02.5
04:00	60	01:00