



RACE PACE CHART

3200m	1600m	800m	1k	800m	600m	500m	400m	300m	200m	150m	120m	100m
13:40	6:50	3:25	4:16	3:25	2:33	2:08	1:42	1:16	0:51	0:38	0:30	0:25
13:30	6:45	3:22	4:13	3:22	2:31	2:06	1:41	1:15	0:50	0:37	0:30	0:25
13:20	6:40	3:20	4:10	3:20	2:30	2:05	1:40	1:15	0:50	0:37	0:30	0:25
13:10	6:35	3:17	4:06	3:17	2:28	2:03	1:38	1:14	0:49	0:37	0:29	0:24
13:00	6:30	3:15	4:03	3:15	2:26	2:01	1:37	1:13	0:48	0:36	0:29	0:24
12:50	6:25	3:12	4:00	3:12	2:24	2:00	1:36	1:12	0:48	0:36	0:28	0:24
12:40	6:20	3:10	3:57	3:10	2:22	1:58	1:35	1:11	0:47	0:35	0:28	0:23
12:30	6:15	3:07	3:54	3:07	2:20	1:57	1:33	1:10	0:46	0:35	0:28	0:23
12:20	6:10	3:05	3:51	3:05	2:18	1:55	1:32	1:09	0:46	0:34	0:27	0:23
12:10	6:05	3:02	3:48	3:02	2:16	1:54	1:31	1:08	0:45	0:34	0:27	0:22
12:00	6:00	3:00	3:45	3:00	2:15	1:52	1:30	1:07	0:45	0:33	0:27	0:22
11:50	5:55	2:57	3:41	2:57	2:13	1:50	1:28	1:06	0:44	0:33	0:26	0:22
11:40	5:50	2:55	3:38	2:55	2:11	1:49	1:27	1:05	0:43	0:32	0:26	0:21
11:30	5:45	2:52	3:35	2:52	2:09	1:47	1:26	1:04	0:43	0:32	0:25	0:21
11:20	5:40	2:50	3:32	2:50	2:07	1:46	1:25	1:03	0:42	0:31	0:25	0:21
11:10	5:35	2:47	3:29	2:47	2:05	1:44	1:23	1:02	0:41	0:31	0:25	0:20
11:00	5:30	2:45	3:26	2:45	2:03	1:43	1:22	1:01	0:41	0:30	0:24	0:20
10:50	5:25	2:42	3:23	2:42	2:01	1:41	1:21	1:00	0:40	0:30	0:24	0:20
10:40	5:20	2:40	3:20	2:40	2:00	1:40	1:20	1:00	0:40	0:30	0:24	0:20
10:30	5:15	2:37	3:16	2:37	1:58	1:38	1:18	0:59	0:39	0:29	0:23	0:19
10:20	5:10	2:35	3:13	2:35	1:56	1:36	1:17	0:58	0:38	0:29	0:23	0:19
10:10	5:05	2:32	3:10	2:32	1:54	1:35	1:16	0:57	0:38	0:28	0:22	0:19
10:00	5:00	2:30	3:07	2:30	1:52	1:33	1:15	0:56	0:37	0:28	0:22	0:18
9:50	4:55	2:27	3:04	2:27	1:50	1:32	1:13	0:55	0:36	0:27	0:22	0:18
9:40	4:50	2:25	3:01	2:25	1:48	1:30	1:12	0:54	0:36	0:27	0:21	0:18
9:30	4:45	2:22	2:58	2:22	1:46	1:29	1:11	0:53	0:35	0:26	0:21	0:17
9:20	4:40	2:20	2:55	2:20	1:45	1:27	1:10	0:52	0:35	0:26	0:21	0:17
9:10	4:35	2:17	2:51	2:17	1:43	1:25	1:08	0:51	0:34	0:25	0:20	0:17
9:00	4:30	2:15	2:48	2:15	1:41	1:24	1:07	0:50	0:33	0:25	0:20	0:16
8:50	4:25	2:12	2:45	2:12	1:39	1:22	1:06	0:49	0:33	0:24	0:19	0:16
8:40	4:20	2:10	2:42	2:10	1:37	1:21	1:05	0:48	0:32	0:24	0:19	0:16
8:30	4:15	2:07	2:39	2:07	1:35	1:19	1:03	0:47	0:31	0:23	0:19	0:15
8:20	4:10	2:05	2:36	2:05	1:33	1:18	1:02	0:46	0:31	0:23	0:18	0:15
8:10	4:05	2:02	2:33	2:02	1:31	1:16	1:01	0:45	0:30	0:22	0:18	0:15
8:00	4:00	2:00	2:30	2:00	1:30	1:15	1:00	0:45	0:30	0:22	0:18	0:15
7:50	3:55	1:57	2:26	1:57	1:28	1:13	0:58	0:44	0:29	0:22	0:17	0:14
7:40	3:50	1:55	2:23	1:55	1:26	1:11	0:57	0:43	0:28	0:21	0:17	0:14
7:30	3:45	1:52	2:20	1:52	1:24	1:10	0:56	0:42	0:28	0:21	0:16	0:14
7:20	3:40	1:50	2:17	1:50	1:22	1:08	0:55	0:41	0:27	0:20	0:16	0:13
7:10	3:35	1:47	2:14	1:47	1:20	1:07	0:53	0:40	0:26	0:20	0:16	0:13
7:00	3:30	1:45	2:11	1:45	1:18	1:05	0:52	0:39	0:26	0:19	0:15	0:13