

Pace Chart

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