



Target Interval Pace Chart

Recent Race Times

Interval rep distance & Target rep completion time

5k	10k	Half M	400m	800m	1000m	1200m	1600m	1 mile
30.52	65.00	2.24.59	2.16	4.41	6.10	7.11	9.53	9.56
30.23	64.00	2.22.45	2.14	4.37	6.05	7.04	9.43	9.47
29.55	63.00	2.20.32	2.12	4.33	5.59	6.58	9.34	9.38
29.26	62.00	2.18.18	2.10	4.28	5.53	6.51	9.25	9.28
28.58	61.00	2.16.04	2.08	4.24	5.48	6.45	9.16	9.19
28.29	60.00	2.13.50	2.06	4.20	5.42	6.38	9.07	9.10
28.01	59.00	2.11.36	2.04	4.15	5.36	6.31	8.58	9.01
27.32	58.00	2.09.22	2.02	4.11	5.30	6.25	8.49	8.52
27.04	57.00	2.07.09	2.00	4.07	5.25	6.18	8.40	8.43
26.35	56.00	2.04.55	1.57	4.02	5.19	6.11	8.30	8.33
26.07	55.00	2.02.41	1.55	3.58	5.13	6.05	8.21	8.24
25.38	54.00	2.00.27	1.53	3.54	5.08	5.58	8.12	8.15
25.10	53.00	1.58.13	1.51	3.49	5.02	5.51	8.03	8.06
24.41	52.00	1.55.59	1.49	3.45	4.56	5.45	7.54	7.57
24.13	51.00	1.53.46	1.47	3.41	4.51	5.38	7.45	7.48
23.44	50.00	1.51.32	1.45	3.36	4.45	5.32	7.36	7.38
23.30	49.30	1.50.25	1.44	3.34	4.42	5.28	7.31	7.34
23.16	49.00	1.49.18	1.43	3.32	4.39	5.25	7.27	7.29
23.02	48.30	1.48.11	1.42	3.30	4.36	5.22	7.22	7.25
22.47	48.00	1.47.04	1.41	3.28	4.33	5.18	7.18	7.20
22.33	47.30	1.45.57	1.40	3.26	4.31	5.15	7.13	7.15
22.19	47.00	1.44.50	1.39	3.24	4.28	5.12	7.08	7.11
22.05	46.30	1.43.43	1.37	3.21	4.25	5.08	7.04	7.06
21.50	46.00	1.42.36	1.36	3.19	4.22	5.05	6.59	7.02
21.36	45.30	1.41.29	1.35	3.17	4.19	5.02	6.55	6.57
21.22	45.00	1.40.23	1.34	3.15	4.16	4.58	6.50	6.53
21.08	44.30	1.39.16	1.33	3.13	4.14	4.55	6.46	6.48
20.53	44.00	1.38.09	1.32	3.11	4.11	4.52	6.41	6.43
20.39	43.30	1.37.02	1.31	3.08	4.08	4.48	6.37	6.39
20.25	43.00	1.35.55	1.30	3.06	4.05	4.45	6.32	6.34
20.11	42.30	1.34.48	1.29	3.04	4.02	4.42	6.27	6.30
19.56	42.00	1.33.41	1.28	3.02	3.59	4.39	6.23	6.25
19.42	41.30	1.32.34	1.27	3.00	3.56	4.35	6.18	6.20
19.28	41.00	1.31.27	1.26	2.58	3.54	4.32	6.14	6.16
19.14	40.30	1.30.20	1.25	2.55	3.51	4.29	6.09	6.11
18.59	40.00	1.29.13	1.24	2.53	3.48	4.25	6.05	6.07
18.45	39.30	1.28.06	1.23	2.51	3.45	4.22	6.00	6.02
18.31	39.00	1.27.00	1.22	2.49	3.42	4.19	5.56	5.58
18.17	38.30	1.25.53	1.21	2.47	3.39	4.15	5.51	5.53
18.02	38.00	1.24.46	1.20	2.45	3.36	4.12	5.46	5.48
17.48	37.30	1.23.39	1.19	2.42	3.34	4.09	5.42	5.44
17.34	37.00	1.22.32	1.18	2.40	3.31	4.05	5.37	5.39
17.20	36.30	1.21.25	1.17	2.38	3.28	4.02	5.33	5.35
17.06	36.00	1.20.18	1.15	2.36	3.25	3.59	5.28	5.30
16.51	35.30	1.19.11	1.14	2.34	3.22	3.55	5.24	5.25
16.37	35.00	1.18.04	1.13	2.32	3.19	3.52	5.19	5.21
16.23	34.30	1.16.57	1.12	2.29	3.17	3.49	5.14	5.16
16.09	34.00	1.15.50	1.11	2.27	3.14	3.45	5.10	5.12
15.54	33.30	1.14.43	1.10	2.25	3.11	3.42	5.05	5.07
15.40	33.00	1.13.37	1.09	2.23	3.08	3.39	5.01	5.03
15.26	32.30	1.12.30	1.08	2.21	3.05	3.36	4.56	4.58
15.12	32.00	1.11.23	1.07	2.19	3.02	3.32	4.52	4.53
14.57	31.30	1.10.16	1.06	2.16	2.59	3.29	4.47	4.49
14.43	31.00	1.09.09	1.05	2.14	2.57	3.26	4.43	4.44
14.29	30.30	1.08.02	1.04	2.12	2.54	3.22	4.38	4.40
14.15	30.00	1.06.55	1.03	2.10	2.51	3.19	4.33	4.35
14.00	29.30	1.05.48	1.02	2.08	2.48	3.16	4.29	4.30
13.46	29.00	1.04.41	1.01	2.06	2.45	3.12	4.24	4.26
13.32	28.30	1.03.34	1.00	2.03	2.42	3.09	4.20	4.21
13.18	28.00	1.02.27	0.59	2.01	2.40	3.06	4.15	4.17