



HS Equivalencies				Easy Runs		Steady		Tempo	Lactate Threshold					Aerobic Power					3200m Race Pace				1600m Race Pace				800m Race Pace			
800m	1600m	3200m	5k XC	Per Mile		Per Mile		Mile	1600m	1200m	1k	800m	400m	1600m	1k	800m	400m	200m	800m	400m	300m	200m	600m	400m	300m	200m	400m	300m	200m	150m
2:55	6:30	14:03	23:20	10:00	9:30	9:00	8:30	7:50	7:30	5:37	4:41	3:45	1:52	7:10	4:28	3:35	1:47	0:53	3:30	1:45	1:19	0:52	2:26	1:37	1:13	0:48	1:27	1:05	0:43	0:32
2:53	6:25	13:52	23:02	9:55	9:25	8:55	8:25	7:45	7:25	5:33	4:38	3:42	1:51	7:05	4:25	3:32	1:46	0:53	3:28	1:44	1:18	0:52	2:24	1:36	1:12	0:48	1:26	1:04	0:43	0:32
2:51	6:20	13:41	22:44	9:50	9:20	8:50	8:20	7:40	7:20	5:30	4:35	3:40	1:50	7:00	4:22	3:30	1:45	0:52	3:25	1:42	1:17	0:51	2:22	1:35	1:11	0:47	1:25	1:04	0:42	0:32
2:48	6:15	13:30	22:26	9:45	9:15	8:45	8:15	7:35	7:15	5:26	4:31	3:37	1:48	6:55	4:19	3:27	1:43	0:51	3:22	1:41	1:16	0:50	2:20	1:33	1:10	0:46	1:24	1:03	0:42	0:31
2:46	6:10	13:20	22:09	9:40	9:10	8:40	8:10	7:30	7:10	5:22	4:28	3:35	1:47	6:50	4:16	3:25	1:42	0:51	3:20	1:40	1:15	0:50	2:18	1:32	1:09	0:46	1:23	1:02	0:41	0:31
2:44	6:05	13:09	21:51	9:35	9:05	8:35	8:05	7:25	7:05	5:18	4:25	3:32	1:46	6:45	4:13	3:22	1:41	0:50	3:17	1:38	1:13	0:49	2:16	1:31	1:08	0:45	1:22	1:01	0:41	0:30
2:42	6:00	12:58	21:33	9:30	9:00	8:30	8:00	7:20	7:00	5:15	4:22	3:30	1:45	6:40	4:10	3:20	1:40	0:50	3:14	1:37	1:12	0:48	2:15	1:30	1:07	0:45	1:21	1:00	0:40	0:30
2:39	5:55	12:47	21:15	9:25	8:55	8:25	7:55	7:15	6:55	5:11	4:19	3:27	1:43	6:35	4:06	3:17	1:38	0:49	3:11	1:35	1:11	0:47	2:13	1:28	1:06	0:44	1:19	0:59	0:39	0:29
2:37	5:50	12:36	20:57	9:20	8:50	8:20	7:50	7:10	6:50	5:07	4:16	3:25	1:42	6:30	4:03	3:15	1:37	0:48	3:09	1:34	1:10	0:47	2:11	1:27	1:05	0:43	1:18	0:59	0:39	0:29
2:35	5:45	12:25	20:39	9:15	8:45	8:15	7:45	7:05	6:45	5:03	4:13	3:22	1:41	6:25	4:00	3:12	1:36	0:48	3:06	1:33	1:09	0:46	2:09	1:26	1:04	0:43	1:17	0:58	0:38	0:29
2:33	5:40	12:15	20:21	9:10	8:40	8:10	7:40	7:00	6:40	5:00	4:10	3:20	1:40	6:20	3:57	3:10	1:35	0:47	3:03	1:31	1:08	0:45	2:07	1:25	1:03	0:42	1:16	0:57	0:38	0:28
2:30	5:35	12:04	20:03	9:05	8:35	8:05	7:35	6:55	6:35	4:56	4:06	3:17	1:38	6:15	3:54	3:07	1:33	0:46	3:01	1:30	1:07	0:45	2:05	1:23	1:02	0:41	1:15	0:56	0:37	0:28
2:28	5:30	11:53	19:45	9:00	8:30	8:00	7:30	6:50	6:30	4:52	4:03	3:15	1:37	6:10	3:51	3:05	1:32	0:46	2:58	1:29	1:06	0:44	2:03	1:22	1:01	0:41	1:14	0:55	0:37	0:27
2:26	5:25	11:42	19:27	8:55	8:25	7:55	7:25	6:45	6:25	4:48	4:00	3:12	1:36	6:05	3:48	3:02	1:31	0:45	2:55	1:27	1:05	0:43	2:01	1:21	1:00	0:40	1:13	0:54	0:36	0:27
2:24	5:20	11:31	19:09	8:50	8:20	7:50	7:20	6:40	6:20	4:45	3:57	3:10	1:35	6:00	3:45	3:00	1:30	0:45	2:52	1:26	1:04	0:43	2:00	1:20	1:00	0:40	1:12	0:54	0:36	0:27
2:21	5:15	11:21	18:51	8:45	8:15	7:45	7:15	6:35	6:15	4:41	3:54	3:07	1:33	5:55	3:41	2:57	1:28	0:44	2:50	1:25	1:03	0:42	1:58	1:18	0:59	0:39	1:10	0:53	0:35	0:26
2:19	5:10	11:10	18:33	8:40	8:10	7:40	7:10	6:30	6:10	4:37	3:51	3:05	1:32	5:50	3:38	2:55	1:27	0:43	2:47	1:23	1:02	0:41	1:56	1:17	0:58	0:38	1:09	0:52	0:34	0:26
2:17	5:05	10:59	18:15	8:35	8:05	7:35	7:05	6:25	6:05	4:33	3:48	3:02	1:31	5:45	3:35	2:52	1:26	0:43	2:44	1:22	1:01	0:41	1:54	1:16	0:57	0:38	1:08	0:51	0:34	0:25
2:15	5:00	10:48	17:57	8:30	8:00	7:30	7:00	6:20	6:00	4:30	3:45	3:00	1:30	5:40	3:32	2:50	1:25	0:42	2:42	1:21	1:00	0:40	1:52	1:15	0:56	0:37	1:07	0:50	0:33	0:25
2:12	4:55	10:37	17:39	8:25	7:55	7:25	6:55	6:15	5:55	4:26	3:41	2:57	1:28	5:35	3:29	2:47	1:23	0:41	2:39	1:19	0:59	0:39	1:50	1:13	0:55	0:36	1:06	0:49	0:33	0:24
2:10	4:50	10:27	17:21	8:20	7:50	7:20	6:50	6:10	5:50	4:22	3:38	2:55	1:27	5:30	3:26	2:45	1:22	0:41	2:36	1:18	0:58	0:39	1:48	1:12	0:54	0:36	1:05	0:48	0:32	0:24
2:08	4:45	10:16	17:03	8:15	7:45	7:15	6:45	6:05	5:45	4:18	3:35	2:52	1:26	5:25	3:23	2:42	1:21	0:40	2:34	1:17	0:57	0:38	1:46	1:11	0:53	0:35	1:04	0:48	0:32	0:24
2:06	4:40	10:05	16:45	8:10	7:40	7:10	6:40	6:00	5:40	4:15	3:32	2:50	1:25	5:20	3:20	2:40	1:20	0:40	2:31	1:15	0:56	0:37	1:45	1:10	0:52	0:35	1:03	0:47	0:31	0:23
2:03	4:35	9:54	16:27	8:05	7:35	7:05	6:35	5:55	5:35	4:11	3:29	2:47	1:23	5:15	3:16	2:37	1:18	0:39	2:28	1:14	0:55	0:37	1:43	1:08	0:51	0:34	1:01	0:46	0:30	0:23
2:01	4:30	9:43	16:09	8:00	7:30	7:00	6:30	5:50	5:30	4:07	3:26	2:45	1:22	5:10	3:13	2:35	1:17	0:38	2:25	1:12	0:54	0:36	1:41	1:07	0:50	0:33	1:00	0:45	0:30	0:22
1:59	4:25	9:32	15:51	7:55	7:25	6:55	6:25	5:45	5:25	4:03	3:23	2:42	1:21	5:05	3:10	2:32	1:16	0:38	2:23	1:11	0:53	0:35	1:39	1:06	0:49	0:33	0:59	0:44	0:29	0:22
1:57	4:20	9:22	15:33	7:50	7:20	6:50	6:20	5:40	5:20	4:00	3:20	2:40	1:20	5:00	3:07	2:30	1:15	0:37	2:20	1:10	0:52	0:35	1:37	1:05	0:48	0:32	0:58	0:43	0:29	0:21
1:54	4:15	9:11	15:15	7:45	7:15	6:45	6:15	5:35	5:15	3:56	3:16	2:37	1:18	4:55	3:04	2:27	1:13	0:36	2:17	1:08	0:51	0:34	1:35	1:03	0:47	0:31	0:57	0:43	0:28	0:21
1:52	4:10	9:00	14:57	7:40	7:10	6:40	6:10	5:30	5:10	3:52	3:13	2:35	1:17	4:50	3:01	2:25	1:12	0:36	2:15	1:07	0:50	0:33	1:33	1:02	0:46	0:31	0:56	0:42	0:28	0:21
1:50	4:05	8:49	14:40	7:35	7:05	6:35	6:05	5:25	5:05	3:48	3:10	2:32	1:16	4:45	2:58	2:22	1:11	0:35	2:12	1:06	0:49	0:33	1:31	1:01	0:45	0:30	0:55	0:41	0:27	0:20
1:48	4:00	8:38	14:22	7:30	7:00	6:30	6:00	5:20	5:00	3:45	3:07	2:30	1:15	4:40	2:55	2:20	1:10	0:35	2:09	1:04	0:48	0:32	1:30	1:00	0:45	0:30	0:54	0:40	0:27	0:20
1:46	3:55	8:28	14:04	7:25	6:55	6:25	5:55	5:15	4:55	3:41	3:04	2:27	1:13	4:35	2:51	2:17	1:08	0:34	2:07	1:03	0:47	0:31	1:28	0:58	0:44	0:29	0:53	0:39	0:26	0:19