

分數：410

800 米	2:32. 26	5000 米	20:27. 52
1000 米	3:19. 38	8000 米	33:55. 22
1500 米	5:20. 78	10, 000 米	43:08. 67
1 英哩	5:48. 26	15, 000 米	1:06:47. 22
3000 米	11:43. 92	10 英哩	1:12:05. 09
2 英哩	12:40. 77	半馬拉松	1:36:25. 83
		馬拉松	3:23:50. 67

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70. 0%	19-21	60-90 秒	37. 69	1:01. 86	1:29. 78	2:31. 89
72. 5%	16-18	60-90 秒	36. 39	59. 72	1:26. 68	2:26. 65
75. 0%	13-15	1-2 分	35. 18	57. 73	1:23. 79	2:21. 76
77. 5%	10-12	1-2 分	34. 04	55. 87	1:21. 09	2:17. 19
80. 0%	8-9	2-3 分	32. 98	54. 12	1:18. 56	2:12. 90
82. 5%	6-7	2-3 分	31. 98	52. 48	1:16. 18	2:08. 88
85. 0%	4-5	3-4 分	31. 04	50. 94	1:13. 94	2:05. 09
87. 5%	3-4	3-4 分	30. 15	49. 49	1:11. 82	2:01. 51
90. 0%	2-3	4-5 分	29. 31	48. 11	1:09. 83	1:58. 14
92. 5%	1-2	4-5 分	28. 52	46. 81	1:07. 94	1:54. 94
95. 0%	0-1	不適用	27. 77	45. 58	1:06. 15	1:51. 92

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒	3:28. 45			
75. 0%	13-15	1-2 分	3:21. 51	4:24. 37		
77. 5%	10-12	1-2 分	3:15. 01	4:15. 85	5:17. 65	
80. 0%	8-9	2-3 分	3:08. 91	4:07. 85	5:07. 72	6:39. 64
82. 5%	6-7	2-3 分	3:03. 19	4:00. 34	4:58. 40	6:27. 53
85. 0%	4-5	3-4 分	2:57. 80	3:53. 27	4:49. 62	6:16. 13
87. 5%	3-4	3-4 分	2:52. 72	3:46. 61	4:41. 35	6:05. 38
90. 0%	2-3	4-5 分	2:47. 92	3:40. 31	4:33. 53	5:55. 23
92. 5%	1-2	4-5 分	2:43. 38	3:34. 36	4:26. 14	5:45. 63
95. 0%	0-1	不適用	2:39. 08	3:28. 72	4:19. 13	5:36. 54

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒				
75. 0%	13-15	1-2 分				
77. 5%	10-12	1-2 分				
80. 0%	8-9	2-3 分	7:11. 07			
82. 5%	6-7	2-3 分	6:58. 00	8:59. 92		
85. 0%	4-5	3-4 分	6:45. 71	8:44. 04	10:44. 64	14:48. 12
87. 5%	3-4	3-4 分	6:34. 12	8:29. 07	10:26. 22	14:22. 75
90. 0%	2-3	4-5 分	6:23. 17	8:14. 93	10:08. 82	13:58. 78
92. 5%	1-2	4-5 分	6:12. 81	8:01. 55	9:52. 37	13:36. 11
95. 0%	0-1	不適用	6:03. 00	7:48. 88	9:36. 78	13:14. 64

分數：420

800 米	2:31. 10	5000 米	20:17. 03
1000 米	3:17. 83	8000 米	33:37. 59
1500 米	5:18. 19	10, 000 米	42:46. 10
1 英哩	5:45. 44	15, 000 米	1:06:11. 87
3000 米	11:38. 01	10 英哩	1:11:26. 85
2 英哩	12:34. 37	半馬拉松	1:35:34. 30
		馬拉松	3:21:59. 65

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70. 0%	19-21	60-90 秒	37. 46	1:01. 46	1:29. 16	2:30. 77
72. 5%	16-18	60-90 秒	36. 17	59. 34	1:26. 09	2:25. 58
75. 0%	13-15	1-2 分	34. 96	57. 36	1:23. 22	2:20. 72
77. 5%	10-12	1-2 分	33. 84	55. 51	1:20. 53	2:16. 18
80. 0%	8-9	2-3 分	32. 78	53. 77	1:18. 02	2:11. 93
82. 5%	6-7	2-3 分	31. 79	52. 14	1:15. 65	2:07. 93
85. 0%	4-5	3-4 分	30. 85	50. 61	1:13. 43	2:04. 17
87. 5%	3-4	3-4 分	29. 97	49. 16	1:11. 33	2:00. 62
90. 0%	2-3	4-5 分	29. 14	47. 80	1:09. 35	1:57. 27
92. 5%	1-2	4-5 分	28. 35	46. 51	1:07. 47	1:54. 10
95. 0%	0-1	不適用	27. 60	45. 28	1:05. 70	1:51. 10

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒	3:26. 87			
75. 0%	13-15	1-2 分	3:19. 97	4:22. 31		
77. 5%	10-12	1-2 分	3:13. 52	4:13. 85	5:15. 13	
80. 0%	8-9	2-3 分	3:07. 48	4:05. 92	5:05. 29	6:36. 42
82. 5%	6-7	2-3 分	3:01. 79	3:58. 47	4:56. 04	6:24. 41
85. 0%	4-5	3-4 分	2:56. 45	3:51. 45	4:47. 33	6:13. 10
87. 5%	3-4	3-4 分	2:51. 41	3:44. 84	4:39. 12	6:02. 44
90. 0%	2-3	4-5 分	2:46. 65	3:38. 60	4:31. 37	5:52. 37
92. 5%	1-2	4-5 分	2:42. 14	3:32. 69	4:24. 03	5:42. 85
95. 0%	0-1	不適用	2:37. 87	3:27. 09	4:17. 08	5:33. 83

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒				
75. 0%	13-15	1-2 分				
77. 5%	10-12	1-2 分				
80. 0%	8-9	2-3 分	7:07. 58			
82. 5%	6-7	2-3 分	6:54. 62	8:55. 49		
85. 0%	4-5	3-4 分	6:42. 43	8:39. 74	10:39. 29	14:40. 65
87. 5%	3-4	3-4 分	6:30. 93	8:24. 89	10:21. 02	14:15. 49
90. 0%	2-3	4-5 分	6:20. 07	8:10. 87	10:03. 77	13:51. 73
92. 5%	1-2	4-5 分	6:09. 80	7:57. 60	9:47. 45	13:29. 25
95. 0%	0-1	不適用	6:00. 07	7:45. 03	9:31. 99	13:07. 95

分數：430

800 米	2:29.96	5000 米	20:06.72
1000 米	3:16.30	8000 米	33:20.26
1500 米	5:15.65	10,000 米	42:23.91
1 英哩	5:42.66	15,000 米	1:05:37.14
3000 米	11:32.21	10 英哩	1:10:49.28
2 英哩	12:28.08	半馬拉松	1:34:43.69
		馬拉松	3:20:10.62

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	37.24	1:01.06	1:28.56	2:29.67
72.5%	16-18	60-90 秒	35.95	58.95	1:25.50	2:24.51
75.0%	13-15	1-2 分	34.75	56.99	1:22.65	2:19.70
77.5%	10-12	1-2 分	33.63	55.15	1:19.99	2:15.19
80.0%	8-9	2-3 分	32.58	53.43	1:17.49	2:10.96
82.5%	6-7	2-3 分	31.59	51.81	1:15.14	2:07.00
85.0%	4-5	3-4 分	30.67	50.28	1:12.93	2:03.26
87.5%	3-4	3-4 分	29.79	48.85	1:10.84	1:59.74
90.0%	2-3	4-5 分	28.96	47.49	1:08.88	1:56.41
92.5%	1-2	4-5 分	28.18	46.21	1:07.02	1:53.27
95.0%	0-1	不適用	27.44	44.99	1:05.25	1:50.29

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:25.31			
75.0%	13-15	1-2 分	3:18.47	4:20.29		
77.5%	10-12	1-2 分	3:12.06	4:11.89	5:12.66	
80.0%	8-9	2-3 分	3:06.06	4:04.02	5:02.89	6:33.25
82.5%	6-7	2-3 分	3:00.42	3:56.63	4:53.71	6:21.34
85.0%	4-5	3-4 分	2:55.12	3:49.67	4:45.07	6:10.12
87.5%	3-4	3-4 分	2:50.11	3:43.10	4:36.93	5:59.55
90.0%	2-3	4-5 分	2:45.39	3:36.91	4:29.24	5:49.56
92.5%	1-2	4-5 分	2:40.92	3:31.04	4:21.96	5:40.11
95.0%	0-1	不適用	2:36.68	3:25.49	4:15.06	5:31.16

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	7:04.14			
82.5%	6-7	2-3 分	6:51.29	8:51.13		
85.0%	4-5	3-4 分	6:39.19	8:35.51	10:34.03	14:33.31
87.5%	3-4	3-4 分	6:27.79	8:20.78	10:15.91	14:08.36
90.0%	2-3	4-5 分	6:17.02	8:06.87	9:58.80	13:44.79
92.5%	1-2	4-5 分	6:06.83	7:53.71	9:42.62	13:22.50
95.0%	0-1	不適用	5:57.17	7:41.24	9:27.29	13:01.38

分數：440

800 米	2:28.84	5000 米	19:56.59
1000 米	3:14.80	8000 米	33:03.23
1500 米	5:13.15	10,000 米	42:02.11
1 英哩	5:39.93	15,000 米	1:05:03.00
3000 米	11:26.50	10 英哩	1:10:12.36
2 英哩	12:21.89	半馬拉松	1:33:53.96
		馬拉松	3:18:23.54

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	37.01	1:00.67	1:27.96	2:28.59
72.5%	16-18	60-90 秒	35.74	58.58	1:24.92	2:23.47
75.0%	13-15	1-2 分	34.55	56.62	1:22.09	2:18.68
77.5%	10-12	1-2 分	33.43	54.80	1:19.45	2:14.21
80.0%	8-9	2-3 分	32.39	53.09	1:16.96	2:10.02
82.5%	6-7	2-3 分	31.41	51.48	1:14.63	2:06.08
85.0%	4-5	3-4 分	30.48	49.96	1:12.44	2:02.37
87.5%	3-4	3-4 分	29.61	48.54	1:10.37	1:58.87
90.0%	2-3	4-5 分	28.79	47.19	1:08.41	1:55.57
92.5%	1-2	4-5 分	28.01	45.91	1:06.56	1:52.45
95.0%	0-1	不適用	27.27	44.70	1:04.81	1:49.49

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:23.77			
75.0%	13-15	1-2 分	3:16.98	4:18.29		
77.5%	10-12	1-2 分	3:10.62	4:09.96	5:10.22	
80.0%	8-9	2-3 分	3:04.67	4:02.15	5:00.53	6:30.14
82.5%	6-7	2-3 分	2:59.07	3:54.81	4:51.42	6:18.31
85.0%	4-5	3-4 分	2:53.81	3:47.91	4:42.85	6:07.19
87.5%	3-4	3-4 分	2:48.84	3:41.39	4:34.77	5:56.70
90.0%	2-3	4-5 分	2:44.15	3:35.24	4:27.14	5:46.79
92.5%	1-2	4-5 分	2:39.71	3:29.43	4:19.92	5:37.42
95.0%	0-1	不適用	2:35.51	3:23.92	4:13.08	5:28.54

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	7:00.77			
82.5%	6-7	2-3 分	6:48.02	8:46.84		
85.0%	4-5	3-4 分	6:36.02	8:31.34	10:28.85	14:26.08
87.5%	3-4	3-4 分	6:24.70	8:16.73	10:10.88	14:01.34
90.0%	2-3	4-5 分	6:14.01	8:02.93	9:53.92	13:37.97
92.5%	1-2	4-5 分	6:03.91	7:49.88	9:37.86	13:15.86
95.0%	0-1	不適用	5:54.33	7:37.52	9:22.66	12:54.92

分數：450

800 米	2:27. 73	5000 米	19:46. 62
1000 米	3:13. 32	8000 米	32:46. 48
1500 米	5:10. 69	10,000 米	41:40. 68
1 英哩	5:37. 25	15,000 米	1:04:29. 46
3000 米	11:20. 88	10 英哩	1:09:36. 08
2 英哩	12:15. 80	半馬拉松	1:33:05. 09
		馬拉松	3:16:38. 36

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	36. 79	1:00. 28	1:27. 37	2:27. 52
72.5%	16-18	60-90 秒	35. 52	58. 20	1:24. 35	2:22. 43
75.0%	13-15	1-2 分	34. 34	56. 26	1:21. 54	2:17. 69
77.5%	10-12	1-2 分	33. 23	54. 45	1:18. 91	2:13. 24
80.0%	8-9	2-3 分	32. 19	52. 75	1:16. 45	2:09. 08
82.5%	6-7	2-3 分	31. 22	51. 15	1:14. 13	2:05. 17
85.0%	4-5	3-4 分	30. 30	49. 65	1:11. 95	2:01. 49
87.5%	3-4	3-4 分	29. 43	48. 23	1:09. 89	1:58. 02
90.0%	2-3	4-5 分	28. 62	46. 89	1:07. 95	1:54. 74
92.5%	1-2	4-5 分	27. 84	45. 62	1:06. 12	1:51. 64
95.0%	0-1	不適用	27. 11	44. 42	1:04. 38	1:48. 70

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:22. 26			
75.0%	13-15	1-2 分	3:15. 52	4:16. 33		
77.5%	10-12	1-2 分	3:09. 21	4:08. 06	5:07. 83	
80.0%	8-9	2-3 分	3:03. 30	4:00. 31	4:58. 21	6:27. 07
82.5%	6-7	2-3 分	2:57. 74	3:53. 02	4:49. 17	6:15. 34
85.0%	4-5	3-4 分	2:52. 51	3:46. 17	4:40. 67	6:04. 30
87.5%	3-4	3-4 分	2:47. 58	3:39. 71	4:32. 65	5:53. 89
90.0%	2-3	4-5 分	2:42. 93	3:33. 61	4:25. 07	5:44. 06
92.5%	1-2	4-5 分	2:38. 53	3:27. 83	4:17. 91	5:34. 76
95.0%	0-1	不適用	2:34. 35	3:22. 36	4:11. 12	5:25. 95

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:57. 44			
82.5%	6-7	2-3 分	6:44. 79	8:42. 62		
85.0%	4-5	3-4 分	6:32. 89	8:27. 24	10:23. 76	14:18. 98
87.5%	3-4	3-4 分	6:21. 66	8:12. 75	10:05. 94	13:54. 44
90.0%	2-3	4-5 分	6:11. 06	7:59. 06	9:49. 11	13:31. 26
92.5%	1-2	4-5 分	6:01. 03	7:46. 12	9:33. 19	13:09. 33
95.0%	0-1	不適用	5:51. 53	7:33. 85	9:18. 10	12:48. 56

分數：460

800 米	2:26. 64	5000 米	19:36. 82
1000 米	3:11. 86	8000 米	32:30. 02
1500 米	5:08. 26	10,000 米	41:19. 61
1 英哩	5:34. 60	15,000 米	1:03:56. 49
3000 米	11:15. 35	10 英哩	1:09:00. 42
2 英哩	12:09. 81	半馬拉松	1:32:17. 07
		馬拉松	3:14:55. 01

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	36. 58	59. 90	1:26. 78	2:26. 47
72.5%	16-18	60-90 秒	35. 31	57. 84	1:23. 79	2:21. 42
75.0%	13-15	1-2 分	34. 14	55. 91	1:21. 00	2:16. 70
77.5%	10-12	1-2 分	33. 04	54. 11	1:18. 39	2:12. 29
80.0%	8-9	2-3 分	32. 00	52. 42	1:15. 94	2:08. 16
82.5%	6-7	2-3 分	31. 03	50. 83	1:13. 63	2:04. 28
85.0%	4-5	3-4 分	30. 12	49. 33	1:11. 47	2:00. 62
87.5%	3-4	3-4 分	29. 26	47. 92	1:09. 43	1:57. 17
90.0%	2-3	4-5 分	28. 45	46. 59	1:07. 50	1:53. 92
92.5%	1-2	4-5 分	27. 68	45. 33	1:05. 67	1:50. 84
95.0%	0-1	不適用	26. 95	44. 14	1:03. 95	1:47. 92

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:20. 76			
75.0%	13-15	1-2 分	3:14. 07	4:14. 39		
77.5%	10-12	1-2 分	3:07. 81	4:06. 19	5:05. 46	
80.0%	8-9	2-3 分	3:01. 94	3:58. 49	4:55. 92	6:24. 05
82.5%	6-7	2-3 分	2:56. 43	3:51. 26	4:46. 95	6:12. 41
85.0%	4-5	3-4 分	2:51. 24	3:44. 46	4:38. 51	6:01. 46
87.5%	3-4	3-4 分	2:46. 35	3:38. 05	4:30. 55	5:51. 13
90.0%	2-3	4-5 分	2:41. 73	3:31. 99	4:23. 04	5:41. 38
92.5%	1-2	4-5 分	2:37. 36	3:26. 26	4:15. 93	5:32. 15
95.0%	0-1	不適用	2:33. 22	3:20. 84	4:09. 20	5:23. 41

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:54. 17			
82.5%	6-7	2-3 分	6:41. 62	8:38. 46		
85.0%	4-5	3-4 分	6:29. 81	8:23. 21	10:18. 75	14:11. 99
87.5%	3-4	3-4 分	6:18. 67	8:08. 83	10:01. 07	13:47. 65
90.0%	2-3	4-5 分	6:08. 15	7:55. 26	9:44. 38	13:24. 66
92.5%	1-2	4-5 分	5:58. 20	7:42. 41	9:28. 58	13:02. 91
95.0%	0-1	不適用	5:48. 77	7:30. 24	9:13. 62	12:42. 31

分數：470

800 米	2:25.57	5000 米	19:27.17
1000 米	3:10.42	8000 米	32:13.83
1500 米	5:05.88	10,000 米	40:58.89
1 英哩	5:32.00	15,000 米	1:03:24.07
3000 米	11:09.92	10 英哩	1:08:25.36
2 英哩	12:03.92	半馬拉松	1:31:29.86
		馬拉松	3:13:13.46

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	36.36	59.53	1:26.21	2:25.43
72.5%	16-18	60-90 秒	35.11	57.47	1:23.24	2:20.41
75.0%	13-15	1-2 分	33.94	55.56	1:20.46	2:15.73
77.5%	10-12	1-2 分	32.84	53.77	1:17.87	2:11.36
80.0%	8-9	2-3 分	31.82	52.09	1:15.43	2:07.25
82.5%	6-7	2-3 分	30.85	50.51	1:13.15	2:03.39
85.0%	4-5	3-4 分	29.94	49.02	1:11.00	1:59.77
87.5%	3-4	3-4 分	29.09	47.62	1:08.97	1:56.34
90.0%	2-3	4-5 分	28.28	46.30	1:07.05	1:53.11
92.5%	1-2	4-5 分	27.52	45.05	1:05.24	1:50.05
95.0%	0-1	不適用	26.79	43.86	1:03.52	1:47.16

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:19.29			
75.0%	13-15	1-2 分	3:12.65	4:12.48		
77.5%	10-12	1-2 分	3:06.44	4:04.34	5:03.14	
80.0%	8-9	2-3 分	3:00.61	3:56.70	4:53.67	6:21.08
82.5%	6-7	2-3 分	2:55.14	3:49.53	4:44.77	6:09.53
85.0%	4-5	3-4 分	2:49.99	3:42.78	4:36.39	5:58.66
87.5%	3-4	3-4 分	2:45.13	3:36.42	4:28.50	5:48.41
90.0%	2-3	4-5 分	2:40.54	3:30.40	4:21.04	5:38.73
92.5%	1-2	4-5 分	2:36.20	3:24.72	4:13.98	5:29.58
95.0%	0-1	不適用	2:32.09	3:19.33	4:07.30	5:20.91

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:50.95			
82.5%	6-7	2-3 分	6:38.49	8:34.37		
85.0%	4-5	3-4 分	6:26.77	8:19.24	10:13.82	14:05.11
87.5%	3-4	3-4 分	6:15.72	8:04.98	9:56.28	13:40.97
90.0%	2-3	4-5 分	6:05.29	7:51.51	9:39.72	13:18.16
92.5%	1-2	4-5 分	5:55.41	7:38.76	9:24.05	12:56.59
95.0%	0-1	不適用	5:46.06	7:26.69	9:09.21	12:36.15

分數：480

800 米	2:24.51	5000 米	19:17.69
1000 米	3:09.00	8000 米	31:57.90
1500 米	5:03.53	10,000 米	40:38.51
1 英哩	5:29.43	15,000 米	1:02:52.20
3000 米	11:04.57	10 英哩	1:07:50.89
2 英哩	11:58.12	半馬拉松	1:30:43.45
		馬拉松	3:11:33.66

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	36.15	59.16	1:25.64	2:24.41
72.5%	16-18	60-90 秒	34.90	57.12	1:22.69	2:19.43
75.0%	13-15	1-2 分	33.74	55.21	1:19.93	2:14.78
77.5%	10-12	1-2 分	32.65	53.43	1:17.35	2:10.43
80.0%	8-9	2-3 分	31.63	51.76	1:14.94	2:06.35
82.5%	6-7	2-3 分	30.67	50.19	1:12.67	2:02.53
85.0%	4-5	3-4 分	29.77	48.72	1:10.53	1:58.92
87.5%	3-4	3-4 分	28.92	47.32	1:08.51	1:55.52
90.0%	2-3	4-5 分	28.12	46.01	1:06.61	1:52.32
92.5%	1-2	4-5 分	27.36	44.77	1:04.81	1:49.28
95.0%	0-1	不適用	26.64	43.59	1:03.10	1:46.40

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:17.85			
75.0%	13-15	1-2 分	3:11.25	4:10.61		
77.5%	10-12	1-2 分	3:05.08	4:02.52	5:00.85	
80.0%	8-9	2-3 分	2:59.30	3:54.94	4:51.45	6:18.15
82.5%	6-7	2-3 分	2:53.86	3:47.82	4:42.62	6:06.69
85.0%	4-5	3-4 分	2:48.75	3:41.12	4:34.30	5:55.90
87.5%	3-4	3-4 分	2:43.93	3:34.81	4:26.47	5:45.74
90.0%	2-3	4-5 分	2:39.38	3:28.84	4:19.06	5:36.13
92.5%	1-2	4-5 分	2:35.07	3:23.19	4:12.06	5:27.05
95.0%	0-1	不適用	2:30.99	3:17.85	4:05.43	5:18.44

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:47.77			
82.5%	6-7	2-3 分	6:35.42	8:30.35		
85.0%	4-5	3-4 分	6:23.79	8:15.34	10:08.97	13:58.35
87.5%	3-4	3-4 分	6:12.82	8:01.18	9:51.57	13:34.39
90.0%	2-3	4-5 分	6:02.47	7:47.82	9:35.14	13:11.77
92.5%	1-2	4-5 分	5:52.67	7:35.17	9:19.59	12:50.37
95.0%	0-1	不適用	5:43.39	7:23.20	9:04.87	12:30.10

分數：490

800 米	2:23. 47	5000 米	19:08. 36
1000 米	3:07. 61	8000 米	31:42. 24
1500 米	5:01. 21	10,000 米	40:18. 47
1 英哩	5:26. 91	15,000 米	1:02:20. 85
3000 米	10:59. 30	10 英哩	1:07:17. 00
2 英哩	11:52. 42	半馬拉松	1:29:57. 82
		馬拉松	3:09:55. 56

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	35. 94	58. 79	1:25. 08	2:23. 40
72.5%	16-18	60-90 秒	34. 70	56. 76	1:22. 15	2:18. 45
75.0%	13-15	1-2 分	33. 54	54. 87	1:19. 41	2:13. 84
77.5%	10-12	1-2 分	32. 46	53. 10	1:16. 85	2:09. 52
80.0%	8-9	2-3 分	31. 45	51. 44	1:14. 45	2:05. 47
82.5%	6-7	2-3 分	30. 49	49. 88	1:12. 19	2:01. 67
85.0%	4-5	3-4 分	29. 60	48. 41	1:10. 07	1:58. 09
87.5%	3-4	3-4 分	28. 75	47. 03	1:08. 06	1:54. 72
90.0%	2-3	4-5 分	27. 95	45. 72	1:06. 17	1:51. 53
92.5%	1-2	4-5 分	27. 20	44. 49	1:04. 39	1:48. 52
95.0%	0-1	不適用	26. 48	43. 32	1:02. 69	1:45. 66

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:16. 42			
75.0%	13-15	1-2 分	3:09. 87	4:08. 76		
77.5%	10-12	1-2 分	3:03. 75	4:00. 73	4:58. 59	
80.0%	8-9	2-3 分	2:58. 00	3:53. 21	4:49. 26	6:15. 27
82.5%	6-7	2-3 分	2:52. 61	3:46. 14	4:40. 50	6:03. 89
85.0%	4-5	3-4 分	2:47. 53	3:39. 49	4:32. 25	5:53. 19
87.5%	3-4	3-4 分	2:42. 75	3:33. 22	4:24. 47	5:43. 10
90.0%	2-3	4-5 分	2:38. 23	3:27. 30	4:17. 12	5:33. 57
92.5%	1-2	4-5 分	2:33. 95	3:21. 69	4:10. 17	5:24. 55
95.0%	0-1	不適用	2:29. 90	3:16. 39	4:03. 59	5:16. 01

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:44. 65			
82.5%	6-7	2-3 分	6:32. 39	8:26. 38		
85.0%	4-5	3-4 分	6:20. 85	8:11. 49	10:04. 19	13:51. 69
87.5%	3-4	3-4 分	6:09. 97	7:57. 45	9:46. 93	13:27. 92
90.0%	2-3	4-5 分	5:59. 69	7:44. 19	9:30. 63	13:05. 48
92.5%	1-2	4-5 分	5:49. 97	7:31. 64	9:15. 20	12:44. 25
95.0%	0-1	不適用	5:40. 76	7:19. 75	9:00. 59	12:24. 14

分數：500

800 米	2:22. 44	5000 米	18:59. 17
1000 米	3:06. 23	8000 米	31:26. 82
1500 米	4:58. 93	10,000 米	39:58. 76
1 英哩	5:24. 42	15,000 米	1:01:50. 03
3000 米	10:54. 12	10 英哩	1:06:43. 67
2 英哩	11:46. 80	半馬拉松	1:29:12. 94
		馬拉松	3:08:19. 12

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	35. 73	58. 43	1:24. 53	2:22. 40
72.5%	16-18	60-90 秒	34. 50	56. 41	1:21. 61	2:17. 49
75.0%	13-15	1-2 分	33. 35	54. 53	1:18. 89	2:12. 91
77.5%	10-12	1-2 分	32. 27	52. 77	1:16. 35	2:08. 62
80.0%	8-9	2-3 分	31. 26	51. 12	1:13. 96	2:04. 60
82.5%	6-7	2-3 分	30. 32	49. 57	1:11. 72	2:00. 82
85.0%	4-5	3-4 分	29. 43	48. 12	1:09. 61	1:57. 27
87.5%	3-4	3-4 分	28. 59	46. 74	1:07. 62	1:53. 92
90.0%	2-3	4-5 分	27. 79	45. 44	1:05. 74	1:50. 76
92.5%	1-2	4-5 分	27. 04	44. 21	1:03. 97	1:47. 76
95.0%	0-1	不適用	26. 33	43. 05	1:02. 28	1:44. 93

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:15. 01			
75.0%	13-15	1-2 分	3:08. 51	4:06. 93		
77.5%	10-12	1-2 分	3:02. 43	3:58. 97	4:56. 37	
80.0%	8-9	2-3 分	2:56. 73	3:51. 50	4:47. 11	6:12. 43
82.5%	6-7	2-3 分	2:51. 37	3:44. 48	4:38. 41	6:01. 14
85.0%	4-5	3-4 分	2:46. 33	3:37. 88	4:30. 22	5:50. 52
87.5%	3-4	3-4 分	2:41. 58	3:31. 66	4:22. 50	5:40. 50
90.0%	2-3	4-5 分	2:37. 09	3:25. 78	4:15. 21	5:31. 05
92.5%	1-2	4-5 分	2:32. 85	3:20. 22	4:08. 31	5:22. 10
95.0%	0-1	不適用	2:28. 82	3:14. 95	4:01. 78	5:13. 62

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:41. 58			
82.5%	6-7	2-3 分	6:29. 41	8:22. 48		
85.0%	4-5	3-4 分	6:17. 95	8:07. 70	9:59. 49	13:45. 13
87.5%	3-4	3-4 分	6:07. 15	7:53. 77	9:42. 36	13:21. 56
90.0%	2-3	4-5 分	5:56. 96	7:40. 61	9:26. 19	12:59. 29
92.5%	1-2	4-5 分	5:47. 31	7:28. 16	9:10. 88	12:38. 23
95.0%	0-1	不適用	5:38. 17	7:16. 37	8:56. 39	12:18. 28

分數：510

800 米	2:21.43	5000 米	18:50.13
1000 米	3:04.88	8000 米	31:11.66
1500 米	4:56.69	10,000 米	39:39.36
1 英哩	5:21.97	15,000 米	1:01:19.70
3000 米	10:49.02	10 英哩	1:06:10.88
2 英哩	11:41.27	半馬拉松	1:28:28.81
		馬拉松	3:06:44.30

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	35.53	58.07	1:23.98	2:21.42
72.5%	16-18	60-90 秒	34.30	56.07	1:21.09	2:16.54
75.0%	13-15	1-2 分	33.16	54.20	1:18.38	2:11.99
77.5%	10-12	1-2 分	32.09	52.45	1:15.86	2:07.73
80.0%	8-9	2-3 分	31.09	50.81	1:13.48	2:03.74
82.5%	6-7	2-3 分	30.14	49.27	1:11.26	1:59.99
85.0%	4-5	3-4 分	29.26	47.82	1:09.16	1:56.46
87.5%	3-4	3-4 分	28.42	46.45	1:07.19	1:53.13
90.0%	2-3	4-5 分	27.63	45.16	1:05.32	1:49.99
92.5%	1-2	4-5 分	26.88	43.94	1:03.55	1:47.02
95.0%	0-1	不適用	26.18	42.79	1:01.88	1:44.20

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:13.62			
75.0%	13-15	1-2 分	3:07.17	4:05.14		
77.5%	10-12	1-2 分	3:01.13	3:57.23	4:54.18	
80.0%	8-9	2-3 分	2:55.47	3:49.81	4:44.99	6:09.63
82.5%	6-7	2-3 分	2:50.15	3:42.85	4:36.35	5:58.43
85.0%	4-5	3-4 分	2:45.15	3:36.30	4:28.22	5:47.89
87.5%	3-4	3-4 分	2:40.43	3:30.12	4:20.56	5:37.95
90.0%	2-3	4-5 分	2:35.97	3:24.28	4:13.32	5:28.56
92.5%	1-2	4-5 分	2:31.76	3:18.76	4:06.48	5:19.68
95.0%	0-1	不適用	2:27.76	3:13.53	3:59.99	5:11.27

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:38.55			
82.5%	6-7	2-3 分	6:26.47	8:18.64		
85.0%	4-5	3-4 分	6:15.10	8:03.98	9:54.86	13:38.68
87.5%	3-4	3-4 分	6:04.38	7:50.15	9:37.87	13:15.29
90.0%	2-3	4-5 分	5:54.26	7:37.09	9:21.81	12:53.20
92.5%	1-2	4-5 分	5:44.69	7:24.73	9:06.63	12:32.30
95.0%	0-1	不適用	5:35.62	7:13.03	8:52.25	12:12.50

分數：520

800 米	2:20.43	5000 米	18:41.24
1000 米	3:03.54	8000 米	30:56.74
1500 米	4:54.48	10,000 米	39:20.28
1 英哩	5:19.56	15,000 米	1:00:49.87
3000 米	10:44.00	10 英哩	1:05:38.62
2 英哩	11:35.83	半馬拉松	1:27:45.40
		馬拉松	3:05:11.06

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	35.32	57.72	1:23.44	2:20.45
72.5%	16-18	60-90 秒	34.11	55.72	1:20.57	2:15.61
75.0%	13-15	1-2 分	32.97	53.87	1:17.88	2:11.09
77.5%	10-12	1-2 分	31.91	52.13	1:15.37	2:06.86
80.0%	8-9	2-3 分	30.91	50.50	1:13.01	2:02.89
82.5%	6-7	2-3 分	29.97	48.97	1:10.80	1:59.17
85.0%	4-5	3-4 分	29.09	47.53	1:08.72	1:55.66
87.5%	3-4	3-4 分	28.26	46.17	1:06.75	1:52.36
90.0%	2-3	4-5 分	27.47	44.89	1:04.90	1:49.24
92.5%	1-2	4-5 分	26.73	43.68	1:03.15	1:46.29
95.0%	0-1	不適用	26.03	42.53	1:01.48	1:43.49

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:12.25			
75.0%	13-15	1-2 分	3:05.85	4:03.36		
77.5%	10-12	1-2 分	2:59.85	3:55.51	4:52.02	
80.0%	8-9	2-3 分	2:54.23	3:48.15	4:42.90	6:06.87
82.5%	6-7	2-3 分	2:48.95	3:41.24	4:34.33	5:55.76
85.0%	4-5	3-4 分	2:43.98	3:34.73	4:26.26	5:45.29
87.5%	3-4	3-4 分	2:39.30	3:28.60	4:18.65	5:35.43
90.0%	2-3	4-5 分	2:34.87	3:22.80	4:11.47	5:26.11
92.5%	1-2	4-5 分	2:30.69	3:17.32	4:04.67	5:17.30
95.0%	0-1	不適用	2:26.72	3:12.13	3:58.23	5:08.95

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:35.56			
82.5%	6-7	2-3 分	6:23.57	8:14.86		
85.0%	4-5	3-4 分	6:12.29	8:00.30	9:50.30	13:32.33
87.5%	3-4	3-4 分	6:01.66	7:46.58	9:33.44	13:09.12
90.0%	2-3	4-5 分	5:51.61	7:33.62	9:17.51	12:47.20
92.5%	1-2	4-5 分	5:42.11	7:21.36	9:02.44	12:26.46
95.0%	0-1	不適用	5:33.10	7:09.74	8:48.17	12:06.82

分數：530

800 米	2:19.44	5000 米	18:32.48
1000 米	3:02.22	8000 米	30:42.05
1500 米	4:52.30	10,000 米	39:01.50
1 英哩	5:17.19	15,000 米	1:00:20.52
3000 米	10:39.05	10 英哩	1:05:06.89
2 英哩	11:30.47	半馬拉松	1:27:02.69
		馬拉松	3:03:39.36

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	35.12	57.37	1:22.91	2:19.49
72.5%	16-18	60-90 秒	33.91	55.39	1:20.05	2:14.68
75.0%	13-15	1-2 分	32.78	53.54	1:17.38	2:10.20
77.5%	10-12	1-2 分	31.72	51.81	1:14.89	2:06.00
80.0%	8-9	2-3 分	30.73	50.20	1:12.55	2:02.06
82.5%	6-7	2-3 分	29.80	48.67	1:10.35	1:58.36
85.0%	4-5	3-4 分	28.92	47.24	1:08.28	1:54.88
87.5%	3-4	3-4 分	28.10	45.89	1:06.33	1:51.60
90.0%	2-3	4-5 分	27.32	44.62	1:04.49	1:48.50
92.5%	1-2	4-5 分	26.58	43.41	1:02.74	1:45.56
95.0%	0-1	不適用	25.88	42.27	1:01.09	1:42.79

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:10.91			
75.0%	13-15	1-2 分	3:04.54	4:01.62		
77.5%	10-12	1-2 分	2:58.59	3:53.83	4:49.90	
80.0%	8-9	2-3 分	2:53.01	3:46.52	4:40.84	6:04.16
82.5%	6-7	2-3 分	2:47.77	3:39.65	4:32.33	5:53.13
85.0%	4-5	3-4 分	2:42.83	3:33.19	4:24.32	5:42.74
87.5%	3-4	3-4 分	2:38.18	3:27.10	4:16.77	5:32.95
90.0%	2-3	4-5 分	2:33.78	3:21.35	4:09.63	5:23.70
92.5%	1-2	4-5 分	2:29.63	3:15.91	4:02.89	5:14.95
95.0%	0-1	不適用	2:25.69	3:10.75	3:56.50	5:06.66

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:32.62			
82.5%	6-7	2-3 分	6:20.72	8:11.13		
85.0%	4-5	3-4 分	6:09.53	7:56.69	9:45.82	13:26.07
87.5%	3-4	3-4 分	5:58.97	7:43.07	9:29.08	13:03.04
90.0%	2-3	4-5 分	5:49.00	7:30.20	9:13.27	12:41.29
92.5%	1-2	4-5 分	5:39.56	7:18.04	8:58.32	12:20.72
95.0%	0-1	不適用	5:30.63	7:06.51	8:44.15	12:01.22

分數：540

800 米	2:18.47	5000 米	18:23.86
1000 米	3:00.93	8000 米	30:27.60
1500 米	4:50.15	10,000 米	38:43.01
1 英哩	5:14.85	15,000 米	59:51.64
3000 米	10:34.18	10 英哩	1:04:35.66
2 英哩	11:25.20	半馬拉松	1:26:20.67
		馬拉松	3:02:09.16

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	34.92	57.02	1:22.39	2:18.55
72.5%	16-18	60-90 秒	33.72	55.05	1:19.55	2:13.77
75.0%	13-15	1-2 分	32.60	53.22	1:16.89	2:09.32
77.5%	10-12	1-2 分	31.54	51.50	1:14.41	2:05.14
80.0%	8-9	2-3 分	30.56	49.89	1:12.09	2:01.23
82.5%	6-7	2-3 分	29.63	48.38	1:09.90	1:57.56
85.0%	4-5	3-4 分	28.76	46.96	1:07.85	1:54.10
87.5%	3-4	3-4 分	27.94	45.62	1:05.91	1:50.84
90.0%	2-3	4-5 分	27.16	44.35	1:04.08	1:47.76
92.5%	1-2	4-5 分	26.43	43.15	1:02.35	1:44.85
95.0%	0-1	不適用	25.73	42.02	1:00.71	1:42.09

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:09.58			
75.0%	13-15	1-2 分	3:03.26	3:59.90		
77.5%	10-12	1-2 分	2:57.34	3:52.16	4:47.80	
80.0%	8-9	2-3 分	2:51.80	3:44.90	4:38.81	6:01.49
82.5%	6-7	2-3 分	2:46.60	3:38.09	4:30.36	5:50.53
85.0%	4-5	3-4 分	2:41.70	3:31.68	4:22.41	5:40.22
87.5%	3-4	3-4 分	2:37.08	3:25.63	4:14.91	5:30.50
90.0%	2-3	4-5 分	2:32.71	3:19.92	4:07.83	5:21.32
92.5%	1-2	4-5 分	2:28.59	3:14.51	4:01.13	5:12.64
95.0%	0-1	不適用	2:24.68	3:09.39	3:54.79	5:04.41

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:29.73			
82.5%	6-7	2-3 分	6:17.92	8:07.46		
85.0%	4-5	3-4 分	6:06.80	7:53.12	9:41.40	13:19.92
87.5%	3-4	3-4 分	5:56.32	7:39.61	9:24.78	12:57.06
90.0%	2-3	4-5 分	5:46.42	7:26.84	9:09.10	12:35.48
92.5%	1-2	4-5 分	5:37.06	7:14.76	8:54.26	12:15.06
95.0%	0-1	不適用	5:28.19	7:03.32	8:40.20	11:55.71

分數：550

800 米	2:17.51	5000 米	18:15.37
1000 米	2:59.65	8000 米	30:13.37
1500 米	4:48.04	10,000 米	38:24.82
1 英哩	5:12.54	15,000 米	59:23.21
3000 米	10:29.38	10 英哩	1:04:04.92
2 英哩	11:20.00	半馬拉松	1:25:39.32
		馬拉松	3:00:40.42

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	34.73	56.68	1:21.87	2:17.62
72.5%	16-18	60-90 秒	33.53	54.73	1:19.05	2:12.88
75.0%	13-15	1-2 分	32.41	52.90	1:16.41	2:08.45
77.5%	10-12	1-2 分	31.37	51.19	1:13.95	2:04.30
80.0%	8-9	2-3 分	30.39	49.60	1:11.63	2:00.42
82.5%	6-7	2-3 分	29.47	48.09	1:09.46	1:56.77
85.0%	4-5	3-4 分	28.60	46.68	1:07.42	1:53.34
87.5%	3-4	3-4 分	27.78	45.34	1:05.49	1:50.10
90.0%	2-3	4-5 分	27.01	44.08	1:03.68	1:47.04
92.5%	1-2	4-5 分	26.28	42.89	1:01.95	1:44.15
95.0%	0-1	不適用	25.59	41.76	1:00.32	1:41.41

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:08.26			
75.0%	13-15	1-2 分	3:01.99	3:58.20		
77.5%	10-12	1-2 分	2:56.12	3:50.52	4:45.74	
80.0%	8-9	2-3 分	2:50.61	3:43.31	4:36.81	5:58.85
82.5%	6-7	2-3 分	2:45.44	3:36.55	4:28.42	5:47.98
85.0%	4-5	3-4 分	2:40.58	3:30.18	4:20.53	5:37.74
87.5%	3-4	3-4 分	2:35.99	3:24.17	4:13.08	5:28.09
90.0%	2-3	4-5 分	2:31.66	3:18.50	4:06.05	5:18.98
92.5%	1-2	4-5 分	2:27.56	3:13.14	3:59.40	5:10.36
95.0%	0-1	不適用	2:23.68	3:08.05	3:53.10	5:02.19

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:26.87			
82.5%	6-7	2-3 分	6:15.15	8:03.84		
85.0%	4-5	3-4 分	6:04.11	7:49.61	9:37.04	13:13.85
87.5%	3-4	3-4 分	5:53.71	7:36.20	9:20.55	12:51.17
90.0%	2-3	4-5 分	5:43.89	7:23.52	9:04.98	12:29.75
92.5%	1-2	4-5 分	5:34.59	7:11.54	8:50.25	12:09.48
95.0%	0-1	不適用	5:25.79	7:00.18	8:36.30	11:50.29

分數：560

800 米	2:16.57	5000 米	18:07.01
1000 米	2:58.38	8000 米	29:59.36
1500 米	4:45.95	10,000 米	38:06.91
1 英哩	5:10.27	15,000 米	58:55.23
3000 米	10:24.66	10 英哩	1:03:34.67
2 英哩	11:14.88	半馬拉松	1:24:58.63
		馬拉松	2:59:13.12

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	34.53	56.34	1:21.36	2:16.71
72.5%	16-18	60-90 秒	33.34	54.40	1:18.55	2:11.99
75.0%	13-15	1-2 分	32.23	52.59	1:15.93	2:07.59
77.5%	10-12	1-2 分	31.19	50.89	1:13.48	2:03.48
80.0%	8-9	2-3 分	30.22	49.30	1:11.19	1:59.62
82.5%	6-7	2-3 分	29.30	47.81	1:09.03	1:55.99
85.0%	4-5	3-4 分	28.44	46.40	1:07.00	1:52.58
87.5%	3-4	3-4 分	27.63	45.07	1:05.09	1:49.36
90.0%	2-3	4-5 分	26.86	43.82	1:03.28	1:46.33
92.5%	1-2	4-5 分	26.13	42.64	1:01.57	1:43.45
95.0%	0-1	不適用	25.45	41.52	59.95	1:40.73

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:06.97			
75.0%	13-15	1-2 分	3:00.74	3:56.53		
77.5%	10-12	1-2 分	2:54.91	3:48.90	4:43.70	
80.0%	8-9	2-3 分	2:49.44	3:41.75	4:34.84	5:56.25
82.5%	6-7	2-3 分	2:44.31	3:35.03	4:26.51	5:45.46
85.0%	4-5	3-4 分	2:39.47	3:28.70	4:18.67	5:35.30
87.5%	3-4	3-4 分	2:34.92	3:22.74	4:11.28	5:25.72
90.0%	2-3	4-5 分	2:30.61	3:17.11	4:04.30	5:16.67
92.5%	1-2	4-5 分	2:26.54	3:11.78	3:57.70	5:08.11
95.0%	0-1	不適用	2:22.69	3:06.73	3:51.44	5:00.00

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:24.06			
82.5%	6-7	2-3 分	6:12.42	8:00.28		
85.0%	4-5	3-4 分	6:01.47	7:46.15	9:32.75	13:07.88
87.5%	3-4	3-4 分	5:51.14	7:32.84	9:16.39	12:45.37
90.0%	2-3	4-5 分	5:41.39	7:20.26	9:00.93	12:24.11
92.5%	1-2	4-5 分	5:32.16	7:08.36	8:46.31	12:04.00
95.0%	0-1	不適用	5:23.42	6:57.09	8:32.46	11:44.94

分數：570

800 米	2:15.64	5000 米	17:58.78
1000 米	2:57.14	8000 米	29:45.57
1500 米	4:43.90	10,000 米	37:49.27
1 英哩	5:08.03	15,000 米	58:27.69
3000 米	10:20.01	10 英哩	1:03:04.90
2 英哩	11:09.84	半馬拉松	1:24:18.58
		馬拉松	2:57:47.21

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	34.34	56.01	1:20.85	2:15.80
72.5%	16-18	60-90 秒	33.16	54.08	1:18.06	2:11.12
75.0%	13-15	1-2 分	32.05	52.28	1:15.46	2:06.75
77.5%	10-12	1-2 分	31.02	50.59	1:13.03	2:02.66
80.0%	8-9	2-3 分	30.05	49.01	1:10.74	1:58.83
82.5%	6-7	2-3 分	29.14	47.52	1:08.60	1:55.22
85.0%	4-5	3-4 分	28.28	46.13	1:06.58	1:51.84
87.5%	3-4	3-4 分	27.47	44.81	1:04.68	1:48.64
90.0%	2-3	4-5 分	26.71	43.56	1:02.88	1:45.62
92.5%	1-2	4-5 分	25.99	42.39	1:01.18	1:42.77
95.0%	0-1	不適用	25.31	41.27	59.57	1:40.06

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:05.69			
75.0%	13-15	1-2 分	2:59.50	3:54.88		
77.5%	10-12	1-2 分	2:53.71	3:47.30	4:41.70	
80.0%	8-9	2-3 分	2:48.29	3:40.20	4:32.89	5:53.69
82.5%	6-7	2-3 分	2:43.19	3:33.53	4:24.62	5:42.98
85.0%	4-5	3-4 分	2:38.39	3:27.25	4:16.84	5:32.89
87.5%	3-4	3-4 分	2:33.86	3:21.33	4:09.50	5:23.38
90.0%	2-3	4-5 分	2:29.59	3:15.73	4:02.57	5:14.39
92.5%	1-2	4-5 分	2:25.54	3:10.44	3:56.02	5:05.90
95.0%	0-1	不適用	2:21.71	3:05.43	3:49.80	4:57.85

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:21.29			
82.5%	6-7	2-3 分	6:09.73	7:56.77		
85.0%	4-5	3-4 分	5:58.86	7:42.75	9:28.52	13:01.99
87.5%	3-4	3-4 分	5:48.60	7:29.53	9:12.28	12:39.65
90.0%	2-3	4-5 分	5:38.92	7:17.04	8:56.94	12:18.55
92.5%	1-2	4-5 分	5:29.76	7:05.23	8:42.43	11:58.59
95.0%	0-1	不適用	5:21.08	6:54.04	8:28.68	11:39.68

分數：580

800 米	2:14.72	5000 米	17:50.67
1000 米	2:55.91	8000 米	29:31.98
1500 米	4:41.87	10,000 米	37:31.90
1 英哩	5:05.82	15,000 米	58:00.57
3000 米	10:15.42	10 英哩	1:02:35.58
2 英哩	11:04.87	半馬拉松	1:23:39.15
		馬拉松	2:56:22.66

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	34.15	55.68	1:20.35	2:14.91
72.5%	16-18	60-90 秒	32.98	53.76	1:17.58	2:10.26
75.0%	13-15	1-2 分	31.88	51.97	1:14.99	2:05.91
77.5%	10-12	1-2 分	30.85	50.29	1:12.58	2:01.85
80.0%	8-9	2-3 分	29.88	48.72	1:10.31	1:58.04
82.5%	6-7	2-3 分	28.98	47.24	1:08.18	1:54.47
85.0%	4-5	3-4 分	28.13	45.86	1:06.17	1:51.10
87.5%	3-4	3-4 分	27.32	44.55	1:04.28	1:47.93
90.0%	2-3	4-5 分	26.56	43.31	1:02.50	1:44.93
92.5%	1-2	4-5 分	25.85	42.14	1:00.81	1:42.09
95.0%	0-1	不適用	25.17	41.03	59.21	1:39.41

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:04.44			
75.0%	13-15	1-2 分	2:58.29	3:53.25		
77.5%	10-12	1-2 分	2:52.54	3:45.73	4:39.72	
80.0%	8-9	2-3 分	2:47.14	3:38.68	4:30.98	5:51.17
82.5%	6-7	2-3 分	2:42.08	3:32.05	4:22.76	5:40.53
85.0%	4-5	3-4 分	2:37.31	3:25.81	4:15.04	5:30.51
87.5%	3-4	3-4 分	2:32.82	3:19.93	4:07.75	5:21.07
90.0%	2-3	4-5 分	2:28.57	3:14.38	4:00.87	5:12.15
92.5%	1-2	4-5 分	2:24.56	3:09.13	3:54.36	5:03.71
95.0%	0-1	不適用	2:20.75	3:04.15	3:48.19	4:55.72

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:18.55			
82.5%	6-7	2-3 分	6:07.08	7:53.31		
85.0%	4-5	3-4 分	5:56.29	7:39.39	9:24.36	12:56.20
87.5%	3-4	3-4 分	5:46.11	7:26.26	9:08.24	12:34.02
90.0%	2-3	4-5 分	5:36.49	7:13.87	8:53.01	12:13.07
92.5%	1-2	4-5 分	5:27.40	7:02.14	8:38.60	11:53.26
95.0%	0-1	不適用	5:18.78	6:51.03	8:24.95	11:34.49

分數：590

800 米	2:13. 81	5000 米	17:42. 69
1000 米	2:54. 70	8000 米	29:18. 60
1500 米	4:39. 88	10,000 米	37:14. 80
1 英哩	5:03. 64	15,000 米	57:33. 87
3000 米	10:10. 90	10 英哩	1:02:06. 72
2 英哩	10:59. 98	半馬拉松	1:23:00. 32
		馬拉松	2:54:59. 44

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	33. 97	55. 36	1:19. 86	2:14. 03
72.5%	16-18	60-90 秒	32. 80	53. 45	1:17. 10	2:09. 40
75.0%	13-15	1-2 分	31. 70	51. 67	1:14. 53	2:05. 09
77.5%	10-12	1-2 分	30. 68	50. 00	1:12. 13	2:01. 06
80.0%	8-9	2-3 分	29. 72	48. 44	1:09. 88	1:57. 27
82.5%	6-7	2-3 分	28. 82	46. 97	1:07. 76	1:53. 72
85.0%	4-5	3-4 分	27. 97	45. 59	1:05. 77	1:50. 37
87.5%	3-4	3-4 分	27. 17	44. 29	1:03. 89	1:47. 22
90.0%	2-3	4-5 分	26. 42	43. 06	1:02. 11	1:44. 24
92.5%	1-2	4-5 分	25. 70	41. 89	1:00. 43	1:41. 43
95.0%	0-1	不適用	25. 03	40. 79	58. 84	1:38. 76

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:03. 19			
75.0%	13-15	1-2 分	2:57. 09	3:51. 65		
77.5%	10-12	1-2 分	2:51. 38	3:44. 18	4:37. 77	
80.0%	8-9	2-3 分	2:46. 02	3:37. 17	4:29. 09	5:48. 68
82.5%	6-7	2-3 分	2:40. 99	3:30. 59	4:20. 93	5:38. 12
85.0%	4-5	3-4 分	2:36. 25	3:24. 40	4:13. 26	5:28. 17
87.5%	3-4	3-4 分	2:31. 79	3:18. 56	4:06. 02	5:18. 80
90.0%	2-3	4-5 分	2:27. 57	3:13. 04	3:59. 19	5:09. 94
92.5%	1-2	4-5 分	2:23. 58	3:07. 82	3:52. 72	5:01. 56
95.0%	0-1	不適用	2:19. 81	3:02. 88	3:46. 60	4:53. 63

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:15. 86			
82.5%	6-7	2-3 分	6:04. 47	7:49. 90		
85.0%	4-5	3-4 分	5:53. 75	7:36. 08	9:20. 26	12:50. 48
87.5%	3-4	3-4 分	5:43. 64	7:23. 05	9:04. 25	12:28. 47
90.0%	2-3	4-5 分	5:34. 10	7:10. 74	8:49. 13	12:07. 68
92.5%	1-2	4-5 分	5:25. 07	6:59. 10	8:34. 83	11:48. 01
95.0%	0-1	不適用	5:16. 51	6:48. 07	8:21. 28	11:29. 38

分數：600

800 米	2:12. 91	5000 米	17:34. 82
1000 米	2:53. 51	8000 米	29:05. 42
1500 米	4:37. 91	10,000 米	36:57. 96
1 英哩	5:01. 50	15,000 米	57:07. 58
3000 米	10:06. 45	10 英哩	1:01:38. 29
2 英哩	10:55. 16	半馬拉松	1:22:22. 10
		馬拉松	2:53:37. 52

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	33. 78	55. 04	1:19. 37	2:13. 16
72.5%	16-18	60-90 秒	32. 62	53. 14	1:16. 63	2:08. 56
75.0%	13-15	1-2 分	31. 53	51. 37	1:14. 08	2:04. 28
77.5%	10-12	1-2 分	30. 51	49. 71	1:11. 69	2:00. 27
80.0%	8-9	2-3 分	29. 56	48. 16	1:09. 45	1:56. 51
82.5%	6-7	2-3 分	28. 66	46. 70	1:07. 34	1:52. 98
85.0%	4-5	3-4 分	27. 82	45. 32	1:05. 36	1:49. 66
87.5%	3-4	3-4 分	27. 02	44. 03	1:03. 50	1:46. 52
90.0%	2-3	4-5 分	26. 27	42. 81	1:01. 73	1:43. 57
92.5%	1-2	4-5 分	25. 56	41. 65	1:00. 06	1:40. 77
95.0%	0-1	不適用	24. 89	40. 55	58. 48	1:38. 11

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	3:01. 97			
75.0%	13-15	1-2 分	2:55. 90	3:50. 07		
77.5%	10-12	1-2 分	2:50. 23	3:42. 65	4:35. 84	
80.0%	8-9	2-3 分	2:44. 91	3:35. 69	4:27. 22	5:46. 23
82.5%	6-7	2-3 分	2:39. 91	3:29. 15	4:19. 12	5:35. 74
85.0%	4-5	3-4 分	2:35. 21	3:23. 00	4:11. 50	5:25. 86
87.5%	3-4	3-4 分	2:30. 77	3:17. 20	4:04. 32	5:16. 55
90.0%	2-3	4-5 分	2:26. 59	3:11. 72	3:57. 53	5:07. 76
92.5%	1-2	4-5 分	2:22. 62	3:06. 54	3:51. 11	4:59. 44
95.0%	0-1	不適用	2:18. 87	3:01. 63	3:45. 03	4:51. 56

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:13. 21			
82.5%	6-7	2-3 分	6:01. 90	7:46. 54		
85.0%	4-5	3-4 分	5:51. 25	7:32. 82	9:16. 21	12:44. 86
87.5%	3-4	3-4 分	5:41. 22	7:19. 88	9:00. 32	12:23. 00
90.0%	2-3	4-5 分	5:31. 74	7:07. 66	8:45. 31	12:02. 36
92.5%	1-2	4-5 分	5:22. 77	6:56. 10	8:31. 11	11:42. 84
95.0%	0-1	不適用	5:14. 28	6:45. 15	8:17. 66	11:24. 34

分數：610

800 米	2:12. 03	5000 米	17:27. 06
1000 米	2:52. 33	8000 米	28:52. 44
1500 米	4:35. 97	10, 000 米	36:41. 37
1 英哩	4:59. 38	15, 000 米	56:41. 68
3000 米	10:02. 06	10 英哩	1:01:10. 30
2 英哩	10:50. 41	半馬拉松	1:21:44. 46
		馬拉松	2:52:16. 86

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70. 0%	19-21	60-90 秒	33. 60	54. 72	1:18. 89	2:12. 30
72. 5%	16-18	60-90 秒	32. 44	52. 83	1:16. 17	2:07. 74
75. 0%	13-15	1-2 分	31. 36	51. 07	1:13. 63	2:03. 48
77. 5%	10-12	1-2 分	30. 35	49. 42	1:11. 26	1:59. 49
80. 0%	8-9	2-3 分	29. 40	47. 88	1:09. 03	1:55. 76
82. 5%	6-7	2-3 分	28. 51	46. 43	1:06. 94	1:52. 25
85. 0%	4-5	3-4 分	27. 67	45. 06	1:04. 97	1:48. 95
87. 5%	3-4	3-4 分	26. 88	43. 77	1:03. 11	1:45. 84
90. 0%	2-3	4-5 分	26. 13	42. 56	1:01. 36	1:42. 90
92. 5%	1-2	4-5 分	25. 43	41. 41	59. 70	1:40. 12
95. 0%	0-1	不適用	24. 76	40. 32	58. 13	1:37. 48

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒	3:00. 76			
75. 0%	13-15	1-2 分	2:54. 74	3:48. 51		
77. 5%	10-12	1-2 分	2:49. 10	3:41. 14	4:33. 94	
80. 0%	8-9	2-3 分	2:43. 81	3:34. 23	4:25. 38	5:43. 81
82. 5%	6-7	2-3 分	2:38. 85	3:27. 73	4:17. 34	5:33. 39
85. 0%	4-5	3-4 分	2:34. 18	3:21. 62	4:09. 77	5:23. 59
87. 5%	3-4	3-4 分	2:29. 77	3:15. 86	4:02. 64	5:14. 34
90. 0%	2-3	4-5 分	2:25. 61	3:10. 42	3:55. 90	5:05. 61
92. 5%	1-2	4-5 分	2:21. 68	3:05. 28	3:49. 52	4:57. 35
95. 0%	0-1	不適用	2:17. 95	3:00. 40	3:43. 48	4:49. 53

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒				
75. 0%	13-15	1-2 分				
77. 5%	10-12	1-2 分				
80. 0%	8-9	2-3 分	6:10. 59			
82. 5%	6-7	2-3 分	5:59. 36	7:43. 22		
85. 0%	4-5	3-4 分	5:48. 79	7:29. 60	9:12. 22	12:39. 31
87. 5%	3-4	3-4 分	5:38. 82	7:16. 75	8:56. 45	12:17. 61
90. 0%	2-3	4-5 分	5:29. 41	7:04. 62	8:41. 55	11:57. 12
92. 5%	1-2	4-5 分	5:20. 51	6:53. 15	8:27. 45	11:37. 74
95. 0%	0-1	不適用	5:12. 07	6:42. 27	8:14. 10	11:19. 38

分數：620

800 米	2:11. 16	5000 米	17:19. 42
1000 米	2:51. 17	8000 米	28:39. 65
1500 米	4:34. 05	10, 000 米	36:25. 02
1 英哩	4:57. 29	15, 000 米	56:16. 17
3000 米	9:57. 74	10 英哩	1:00:42. 72
2 英哩	10:45. 72	半馬拉松	1:21:07. 39
		馬拉松	2:50:57. 45

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70. 0%	19-21	60-90 秒	33. 42	54. 40	1:18. 41	2:11. 45
72. 5%	16-18	60-90 秒	32. 26	52. 53	1:15. 71	2:06. 92
75. 0%	13-15	1-2 分	31. 19	50. 78	1:13. 19	2:02. 69
77. 5%	10-12	1-2 分	30. 18	49. 14	1:10. 83	1:58. 73
80. 0%	8-9	2-3 分	29. 24	47. 60	1:08. 61	1:55. 02
82. 5%	6-7	2-3 分	28. 35	46. 16	1:06. 53	1:51. 53
85. 0%	4-5	3-4 分	27. 52	44. 80	1:04. 58	1:48. 25
87. 5%	3-4	3-4 分	26. 73	43. 52	1:02. 73	1:45. 16
90. 0%	2-3	4-5 分	25. 99	42. 31	1:00. 99	1:42. 24
92. 5%	1-2	4-5 分	25. 29	41. 17	59. 34	1:39. 48
95. 0%	0-1	不適用	24. 62	40. 09	57. 78	1:36. 86

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒	2:59. 57			
75. 0%	13-15	1-2 分	2:53. 58	3:46. 97		
77. 5%	10-12	1-2 分	2:47. 98	3:39. 65	4:32. 07	
80. 0%	8-9	2-3 分	2:42. 73	3:32. 78	4:23. 57	5:41. 43
82. 5%	6-7	2-3 分	2:37. 80	3:26. 33	4:15. 58	5:31. 08
85. 0%	4-5	3-4 分	2:33. 16	3:20. 27	4:08. 07	5:21. 34
87. 5%	3-4	3-4 分	2:28. 78	3:14. 54	4:00. 98	5:12. 16
90. 0%	2-3	4-5 分	2:24. 65	3:09. 14	3:54. 28	5:03. 49
92. 5%	1-2	4-5 分	2:20. 74	3:04. 03	3:47. 95	4:55. 29
95. 0%	0-1	不適用	2:17. 04	2:59. 19	3:41. 95	4:47. 52

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70. 0%	19-21	60-90 秒				
72. 5%	16-18	60-90 秒				
75. 0%	13-15	1-2 分				
77. 5%	10-12	1-2 分				
80. 0%	8-9	2-3 分	6:08. 01			
82. 5%	6-7	2-3 分	5:56. 85	7:39. 96		
85. 0%	4-5	3-4 分	5:46. 36	7:26. 43	9:08. 29	12:33. 84
87. 5%	3-4	3-4 分	5:36. 46	7:13. 67	8:52. 63	12:12. 30
90. 0%	2-3	4-5 分	5:27. 12	7:01. 63	8:37. 83	11:51. 96
92. 5%	1-2	4-5 分	5:18. 28	6:50. 23	8:23. 84	11:32. 72
95. 0%	0-1	不適用	5:09. 90	6:39. 44	8:10. 58	11:14. 49

分數：630

800 米	2:10.30	5000 米	17:11.89
1000 米	2:50.03	8000 米	28:27.04
1500 米	4:32.16	10,000 米	36:08.92
1 英哩	4:55.24	15,000 米	55:51.04
3000 米	9:53.48	10 英哩	1:00:15.56
2 英哩	10:41.11	半馬拉松	1:20:30.87
		馬拉松	2:49:39.25

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	33.24	54.09	1:17.94	2:10.61
72.5%	16-18	60-90 秒	32.09	52.23	1:15.26	2:06.11
75.0%	13-15	1-2 分	31.02	50.49	1:12.75	2:01.90
77.5%	10-12	1-2 分	30.02	48.86	1:10.40	1:57.97
80.0%	8-9	2-3 分	29.08	47.33	1:08.20	1:54.29
82.5%	6-7	2-3 分	28.20	45.90	1:06.13	1:50.82
85.0%	4-5	3-4 分	27.37	44.55	1:04.19	1:47.56
87.5%	3-4	3-4 分	26.59	43.27	1:02.36	1:44.49
90.0%	2-3	4-5 分	25.85	42.07	1:00.62	1:41.59
92.5%	1-2	4-5 分	25.15	40.94	58.98	1:38.84
95.0%	0-1	不適用	24.49	39.86	57.43	1:36.24

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:58.39			
75.0%	13-15	1-2 分	2:52.44	3:45.45		
77.5%	10-12	1-2 分	2:46.88	3:38.18	4:30.23	
80.0%	8-9	2-3 分	2:41.67	3:31.36	4:21.78	5:39.08
82.5%	6-7	2-3 分	2:36.77	3:24.95	4:13.85	5:28.80
85.0%	4-5	3-4 分	2:32.16	3:18.93	4:06.38	5:19.13
87.5%	3-4	3-4 分	2:27.81	3:13.24	3:59.34	5:10.01
90.0%	2-3	4-5 分	2:23.70	3:07.87	3:52.69	5:01.40
92.5%	1-2	4-5 分	2:19.82	3:02.80	3:46.41	4:53.25
95.0%	0-1	不適用	2:16.14	2:57.99	3:40.45	4:45.54

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:05.46			
82.5%	6-7	2-3 分	5:54.39	7:36.74		
85.0%	4-5	3-4 分	5:43.96	7:23.30	9:04.42	12:28.45
87.5%	3-4	3-4 分	5:34.14	7:10.64	8:48.86	12:07.07
90.0%	2-3	4-5 分	5:24.85	6:58.67	8:34.17	11:46.87
92.5%	1-2	4-5 分	5:16.07	6:47.36	8:20.28	11:27.77
95.0%	0-1	不適用	5:07.76	6:36.64	8:07.11	11:09.67

分數：640

800 米	2:09.45	5000 米	17:04.47
1000 米	2:48.90	8000 米	28:14.62
1500 米	4:30.30	10,000 米	35:53.05
1 英哩	4:53.21	15,000 米	55:26.28
3000 米	9:49.27	10 英哩	59:48.80
2 英哩	10:36.55	半馬拉松	1:19:54.90
		馬拉松	2:48:22.23

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	33.06	53.79	1:17.48	2:09.79
72.5%	16-18	60-90 秒	31.92	51.93	1:14.81	2:05.31
75.0%	13-15	1-2 分	30.86	50.20	1:12.31	2:01.13
77.5%	10-12	1-2 分	29.86	48.58	1:09.98	1:57.23
80.0%	8-9	2-3 分	28.93	47.06	1:07.79	1:53.56
82.5%	6-7	2-3 分	28.05	45.64	1:05.74	1:50.12
85.0%	4-5	3-4 分	27.23	44.29	1:03.81	1:46.88
87.5%	3-4	3-4 分	26.45	43.03	1:01.98	1:43.83
90.0%	2-3	4-5 分	25.71	41.83	1:00.26	1:40.94
92.5%	1-2	4-5 分	25.02	40.70	58.63	1:38.22
95.0%	0-1	不適用	24.36	39.63	57.09	1:35.63

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:57.23			
75.0%	13-15	1-2 分	2:51.32	3:43.95		
77.5%	10-12	1-2 分	2:45.79	3:36.73	4:28.40	
80.0%	8-9	2-3 分	2:40.61	3:29.95	4:20.02	5:36.76
82.5%	6-7	2-3 分	2:35.75	3:23.59	4:12.14	5:26.55
85.0%	4-5	3-4 分	2:31.17	3:17.60	4:04.72	5:16.95
87.5%	3-4	3-4 分	2:26.85	3:11.96	3:57.73	5:07.89
90.0%	2-3	4-5 分	2:22.77	3:06.63	3:51.13	4:59.34
92.5%	1-2	4-5 分	2:18.91	3:01.58	3:44.88	4:51.25
95.0%	0-1	不適用	2:15.25	2:56.80	3:38.96	4:43.58

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:02.95			
82.5%	6-7	2-3 分	5:51.95	7:33.56		
85.0%	4-5	3-4 分	5:41.60	7:20.22	9:00.60	12:23.14
87.5%	3-4	3-4 分	5:31.84	7:07.64	8:45.15	12:01.91
90.0%	2-3	4-5 分	5:22.62	6:55.76	8:30.57	11:41.85
92.5%	1-2	4-5 分	5:13.90	6:44.53	8:16.77	11:22.89
95.0%	0-1	不適用	5:05.64	6:33.88	8:03.69	11:04.91

分數：650

800 米	2:08. 61	5000 米	16:57. 16
1000 米	2:47. 78	8000 米	28:02. 38
1500 米	4:28. 46	10,000 米	35:37. 41
1 英哩	4:51. 21	15,000 米	55:01. 89
3000 米	9:45. 13	10 英哩	59:22. 43
2 英哩	10:32. 07	半馬拉松	1:19:19. 45
		馬拉松	2:47:06. 37

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	32. 88	53. 48	1:17. 02	2:08. 97
72.5%	16-18	60-90 秒	31. 75	51. 64	1:14. 37	2:04. 52
75.0%	13-15	1-2 分	30. 69	49. 92	1:11. 89	2:00. 37
77.5%	10-12	1-2 分	29. 70	48. 31	1:09. 57	1:56. 49
80.0%	8-9	2-3 分	28. 77	46. 80	1:07. 39	1:52. 85
82.5%	6-7	2-3 分	27. 90	45. 38	1:05. 35	1:49. 43
85.0%	4-5	3-4 分	27. 08	44. 04	1:03. 43	1:46. 21
87.5%	3-4	3-4 分	26. 31	42. 79	1:01. 62	1:43. 18
90.0%	2-3	4-5 分	25. 58	41. 60	59. 91	1:40. 31
92.5%	1-2	4-5 分	24. 88	40. 47	58. 29	1:37. 60
95.0%	0-1	不適用	24. 23	39. 41	56. 75	1:35. 03

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:56. 08			
75.0%	13-15	1-2 分	2:50. 21	3:42. 47		
77.5%	10-12	1-2 分	2:44. 72	3:35. 30	4:26. 61	
80.0%	8-9	2-3 分	2:39. 57	3:28. 57	4:18. 28	5:34. 47
82.5%	6-7	2-3 分	2:34. 74	3:22. 25	4:10. 45	5:24. 33
85.0%	4-5	3-4 分	2:30. 19	3:16. 30	4:03. 08	5:14. 79
87.5%	3-4	3-4 分	2:25. 90	3:10. 69	3:56. 14	5:05. 80
90.0%	2-3	4-5 分	2:21. 84	3:05. 39	3:49. 58	4:57. 30
92.5%	1-2	4-5 分	2:18. 01	3:00. 38	3:43. 37	4:49. 27
95.0%	0-1	不適用	2:14. 38	2:55. 64	3:37. 50	4:41. 66

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	6:00. 47			
82.5%	6-7	2-3 分	5:49. 55	7:30. 43		
85.0%	4-5	3-4 分	5:39. 27	7:17. 18	8:56. 83	12:17. 90
87.5%	3-4	3-4 分	5:29. 58	7:04. 69	8:41. 49	11:56. 82
90.0%	2-3	4-5 分	5:20. 42	6:52. 89	8:27. 01	11:36. 91
92.5%	1-2	4-5 分	5:11. 76	6:41. 73	8:13. 31	11:18. 07
95.0%	0-1	不適用	5:03. 56	6:31. 16	8:00. 32	11:00. 23

分數：660

800 米	2:07. 79	5000 米	16:49. 95
1000 米	2:46. 68	8000 米	27:50. 31
1500 米	4:26. 65	10,000 米	35:22. 00
1 英哩	4:49. 23	15,000 米	54:37. 85
3000 米	9:41. 05	10 英哩	58:56. 45
2 英哩	10:27. 64	半馬拉松	1:18:44. 53
		馬拉松	2:45:51. 63

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	32. 71	53. 18	1:16. 57	2:08. 16
72.5%	16-18	60-90 秒	31. 58	51. 35	1:13. 93	2:03. 74
75.0%	13-15	1-2 分	30. 53	49. 64	1:11. 46	1:59. 62
77.5%	10-12	1-2 分	29. 54	48. 04	1:09. 16	1:55. 76
80.0%	8-9	2-3 分	28. 62	46. 54	1:07. 00	1:52. 14
82.5%	6-7	2-3 分	27. 75	45. 12	1:04. 97	1:48. 75
85.0%	4-5	3-4 分	26. 94	43. 80	1:03. 06	1:45. 55
87.5%	3-4	3-4 分	26. 17	42. 55	1:01. 25	1:42. 53
90.0%	2-3	4-5 分	25. 44	41. 36	59. 55	1:39. 68
92.5%	1-2	4-5 分	24. 75	40. 25	57. 94	1:36. 99
95.0%	0-1	不適用	24. 10	39. 19	56. 42	1:34. 44

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:54. 95			
75.0%	13-15	1-2 分	2:49. 12	3:41. 01		
77.5%	10-12	1-2 分	2:43. 66	3:33. 88	4:24. 83	
80.0%	8-9	2-3 分	2:38. 55	3:27. 20	4:16. 56	5:32. 21
82.5%	6-7	2-3 分	2:33. 74	3:20. 92	4:08. 78	5:22. 14
85.0%	4-5	3-4 分	2:29. 22	3:15. 01	4:01. 47	5:12. 67
87.5%	3-4	3-4 分	2:24. 96	3:09. 44	3:54. 57	5:03. 73
90.0%	2-3	4-5 分	2:20. 93	3:04. 18	3:48. 05	4:55. 30
92.5%	1-2	4-5 分	2:17. 12	2:59. 20	3:41. 89	4:47. 32
95.0%	0-1	不適用	2:13. 51	2:54. 48	3:36. 05	4:39. 76

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:58. 03			
82.5%	6-7	2-3 分	5:47. 18	7:27. 34		
85.0%	4-5	3-4 分	5:36. 97	7:14. 18	8:53. 12	12:12. 74
87.5%	3-4	3-4 分	5:27. 34	7:01. 78	8:37. 89	11:51. 80
90.0%	2-3	4-5 分	5:18. 25	6:50. 06	8:23. 50	11:32. 03
92.5%	1-2	4-5 分	5:09. 65	6:38. 98	8:09. 89	11:13. 33
95.0%	0-1	不適用	5:01. 50	6:28. 48	7:57. 00	10:55. 61

分數：670

800 米	2:06.97	5000 米	16:42.84
1000 米	2:45.60	8000 米	27:38.42
1500 米	4:24.87	10,000 米	35:06.80
1 英哩	4:47.28	15,000 米	54:14.15
3000 米	9:37.02	10 英哩	58:30.84
2 英哩	10:23.28	半馬拉松	1:18:10.12
		馬拉松	2:44:38.01

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	32.54	52.89	1:16.12	2:07.37
72.5%	16-18	60-90 秒	31.42	51.06	1:13.50	2:02.98
75.0%	13-15	1-2 分	30.37	49.36	1:11.05	1:58.88
77.5%	10-12	1-2 分	29.39	47.77	1:08.75	1:55.04
80.0%	8-9	2-3 分	28.47	46.28	1:06.60	1:51.45
82.5%	6-7	2-3 分	27.61	44.87	1:04.59	1:48.07
85.0%	4-5	3-4 分	26.80	43.55	1:02.69	1:44.89
87.5%	3-4	3-4 分	26.03	42.31	1:00.90	1:41.89
90.0%	2-3	4-5 分	25.31	41.13	59.20	1:39.06
92.5%	1-2	4-5 分	24.62	40.02	57.60	1:36.39
95.0%	0-1	不適用	23.98	38.97	56.09	1:33.85

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:53.83			
75.0%	13-15	1-2 分	2:48.04	3:39.57		
77.5%	10-12	1-2 分	2:42.62	3:32.49	4:23.08	
80.0%	8-9	2-3 分	2:37.54	3:25.85	4:14.86	5:29.98
82.5%	6-7	2-3 分	2:32.76	3:19.61	4:07.14	5:19.98
85.0%	4-5	3-4 分	2:28.27	3:13.74	3:59.87	5:10.57
87.5%	3-4	3-4 分	2:24.03	3:08.20	3:53.02	5:01.70
90.0%	2-3	4-5 分	2:20.03	3:02.98	3:46.55	4:53.32
92.5%	1-2	4-5 分	2:16.25	2:58.03	3:40.42	4:45.39
95.0%	0-1	不適用	2:12.66	2:53.35	3:34.62	4:37.88

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:55.62			
82.5%	6-7	2-3 分	5:44.84	7:24.29		
85.0%	4-5	3-4 分	5:34.70	7:11.22	8:49.45	12:07.65
87.5%	3-4	3-4 分	5:25.14	6:58.90	8:34.33	11:46.86
90.0%	2-3	4-5 分	5:16.11	6:47.27	8:20.04	11:27.22
92.5%	1-2	4-5 分	5:07.56	6:36.26	8:06.53	11:08.65
95.0%	0-1	不適用	4:59.47	6:25.83	7:53.72	10:51.05

分數：680

800 米	2:06.16	5000 米	16:35.83
1000 米	2:44.52	8000 米	27:26.69
1500 米	4:23.10	10,000 米	34:51.83
1 英哩	4:45.36	15,000 米	53:50.80
3000 米	9:33.04	10 英哩	58:05.60
2 英哩	10:18.98	半馬拉松	1:17:36.21
		馬拉松	2:43:25.46

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	32.37	52.59	1:15.68	2:06.58
72.5%	16-18	60-90 秒	31.25	50.78	1:13.07	2:02.22
75.0%	13-15	1-2 分	30.21	49.09	1:10.63	1:58.14
77.5%	10-12	1-2 分	29.24	47.50	1:08.35	1:54.33
80.0%	8-9	2-3 分	28.32	46.02	1:06.22	1:50.76
82.5%	6-7	2-3 分	27.46	44.62	1:04.21	1:47.40
85.0%	4-5	3-4 分	26.66	43.31	1:02.32	1:44.24
87.5%	3-4	3-4 分	25.89	42.07	1:00.54	1:41.27
90.0%	2-3	4-5 分	25.17	40.91	58.86	1:38.45
92.5%	1-2	4-5 分	24.49	39.80	57.27	1:35.79
95.0%	0-1	不適用	23.85	38.75	55.76	1:33.27

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:52.73			
75.0%	13-15	1-2 分	2:46.97	3:38.15		
77.5%	10-12	1-2 分	2:41.58	3:31.11	4:21.36	
80.0%	8-9	2-3 分	2:36.54	3:24.52	4:13.19	5:27.79
82.5%	6-7	2-3 分	2:31.79	3:18.32	4:05.52	5:17.85
85.0%	4-5	3-4 分	2:27.33	3:12.48	3:58.30	5:08.50
87.5%	3-4	3-4 分	2:23.12	3:06.99	3:51.49	4:59.69
90.0%	2-3	4-5 分	2:19.14	3:01.79	3:45.06	4:51.36
92.5%	1-2	4-5 分	2:15.38	2:56.88	3:38.98	4:43.49
95.0%	0-1	不適用	2:11.82	2:52.22	3:33.21	4:36.03

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:53.24			
82.5%	6-7	2-3 分	5:42.54	7:21.28		
85.0%	4-5	3-4 分	5:32.46	7:08.30	8:45.84	12:02.62
87.5%	3-4	3-4 分	5:22.96	6:56.07	8:30.82	11:41.98
90.0%	2-3	4-5 分	5:13.99	6:44.51	8:16.63	11:22.48
92.5%	1-2	4-5 分	5:05.51	6:33.58	8:03.20	11:04.03
95.0%	0-1	不適用	4:57.47	6:23.22	7:50.49	10:46.56

分數：690

800 米	2:05.37	5000 米	16:28.91
1000 米	2:43.46	8000 米	27:15.13
1500 米	4:21.36	10,000 米	34:37.06
1 英哩	4:43.47	15,000 米	53:27.78
3000 米	9:29.12	10 英哩	57:40.72
2 英哩	10:14.73	半馬拉松	1:17:02.78
		馬拉松	2:42:13.98

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	32.20	52.30	1:15.24	2:05.81
72.5%	16-18	60-90 秒	31.09	50.50	1:12.64	2:01.47
75.0%	13-15	1-2 分	30.05	48.82	1:10.22	1:57.42
77.5%	10-12	1-2 分	29.08	47.24	1:07.96	1:53.63
80.0%	8-9	2-3 分	28.17	45.77	1:05.83	1:50.08
82.5%	6-7	2-3 分	27.32	44.38	1:03.84	1:46.74
85.0%	4-5	3-4 分	26.52	43.07	1:01.96	1:43.60
87.5%	3-4	3-4 分	25.76	41.84	1:00.19	1:40.64
90.0%	2-3	4-5 分	25.04	40.68	58.52	1:37.85
92.5%	1-2	4-5 分	24.37	39.58	56.94	1:35.20
95.0%	0-1	不適用	23.73	38.54	55.44	1:32.70

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:51.64			
75.0%	13-15	1-2 分	2:45.92	3:36.75		
77.5%	10-12	1-2 分	2:40.57	3:29.75	4:19.65	
80.0%	8-9	2-3 分	2:35.55	3:23.20	4:11.54	5:25.62
82.5%	6-7	2-3 分	2:30.83	3:17.04	4:03.92	5:15.75
85.0%	4-5	3-4 分	2:26.40	3:11.25	3:56.74	5:06.46
87.5%	3-4	3-4 分	2:22.22	3:05.78	3:49.98	4:57.71
90.0%	2-3	4-5 分	2:18.26	3:00.62	3:43.59	4:49.44
92.5%	1-2	4-5 分	2:14.53	2:55.74	3:37.55	4:41.61
95.0%	0-1	不適用	2:10.99	2:51.12	3:31.82	4:34.20

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:50.90			
82.5%	6-7	2-3 分	5:40.26	7:18.32		
85.0%	4-5	3-4 分	5:30.25	7:05.43	8:42.28	11:57.67
87.5%	3-4	3-4 分	5:20.82	6:53.27	8:27.35	11:37.17
90.0%	2-3	4-5 分	5:11.91	6:41.79	8:13.26	11:17.80
92.5%	1-2	4-5 分	5:03.48	6:30.93	7:59.93	10:59.48
95.0%	0-1	不適用	4:55.49	6:20.64	7:47.30	10:42.13

分數：700

800 米	2:04.58	5000 米	16:22.10
1000 米	2:42.42	8000 米	27:03.73
1500 米	4:19.64	10,000 米	34:22.51
1 英哩	4:41.59	15,000 米	53:05.09
3000 米	9:25.26	10 英哩	57:16.20
2 英哩	10:10.55	半馬拉松	1:16:29.83
		馬拉松	2:41:03.52

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	32.03	52.02	1:14.81	2:05.04
72.5%	16-18	60-90 秒	30.93	50.22	1:12.23	2:00.73
75.0%	13-15	1-2 分	29.90	48.55	1:09.82	1:56.70
77.5%	10-12	1-2 分	28.93	46.98	1:07.57	1:52.94
80.0%	8-9	2-3 分	28.03	45.51	1:05.46	1:49.41
82.5%	6-7	2-3 分	27.18	44.13	1:03.47	1:46.09
85.0%	4-5	3-4 分	26.38	42.84	1:01.61	1:42.97
87.5%	3-4	3-4 分	25.63	41.61	59.85	1:40.03
90.0%	2-3	4-5 分	24.91	40.46	58.18	1:37.25
92.5%	1-2	4-5 分	24.24	39.36	56.61	1:34.62
95.0%	0-1	不適用	23.60	38.33	55.12	1:32.13

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:50.56			
75.0%	13-15	1-2 分	2:44.88	3:35.36		
77.5%	10-12	1-2 分	2:39.56	3:28.41	4:17.97	
80.0%	8-9	2-3 分	2:34.57	3:21.90	4:09.91	5:23.48
82.5%	6-7	2-3 分	2:29.89	3:15.78	4:02.34	5:13.67
85.0%	4-5	3-4 分	2:25.48	3:10.02	3:55.21	5:04.45
87.5%	3-4	3-4 分	2:21.32	3:04.59	3:48.49	4:55.75
90.0%	2-3	4-5 分	2:17.40	2:59.47	3:42.14	4:47.54
92.5%	1-2	4-5 分	2:13.68	2:54.62	3:36.14	4:39.76
95.0%	0-1	不適用	2:10.17	2:50.02	3:30.45	4:32.40

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:48.58			
82.5%	6-7	2-3 分	5:38.02	7:15.39		
85.0%	4-5	3-4 分	5:28.08	7:02.59	8:38.76	11:52.79
87.5%	3-4	3-4 分	5:18.70	6:50.51	8:23.94	11:32.42
90.0%	2-3	4-5 分	5:09.85	6:39.11	8:09.94	11:13.19
92.5%	1-2	4-5 分	5:01.47	6:28.32	7:56.70	10:54.99
95.0%	0-1	不適用	4:53.54	6:18.10	7:44.15	10:37.76

分數：710

800 米	2:03.81	5000 米	16:15.37
1000 米	2:41.39	8000 米	26:52.49
1500 米	4:17.95	10,000 米	34:08.15
1 英哩	4:39.75	15,000 米	52:42.71
3000 米	9:21.45	10 英哩	56:52.02
2 英哩	10:06.42	半馬拉松	1:15:57.34
		馬拉松	2:39:54.09

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	31.87	51.73	1:14.38	2:04.28
72.5%	16-18	60-90 秒	30.77	49.95	1:11.81	2:00.00
75.0%	13-15	1-2 分	29.74	48.28	1:09.42	1:56.00
77.5%	10-12	1-2 分	28.78	46.73	1:07.18	1:52.25
80.0%	8-9	2-3 分	27.88	45.27	1:05.08	1:48.75
82.5%	6-7	2-3 分	27.04	43.89	1:03.11	1:45.45
85.0%	4-5	3-4 分	26.24	42.60	1:01.25	1:42.35
87.5%	3-4	3-4 分	25.49	41.39	59.50	1:39.42
90.0%	2-3	4-5 分	24.79	40.24	57.85	1:36.66
92.5%	1-2	4-5 分	24.12	39.15	56.29	1:34.05
95.0%	0-1	不適用	23.48	38.12	54.81	1:31.58

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:49.50			
75.0%	13-15	1-2 分	2:43.85	3:33.99		
77.5%	10-12	1-2 分	2:38.57	3:27.09	4:16.31	
80.0%	8-9	2-3 分	2:33.61	3:20.62	4:08.30	5:21.37
82.5%	6-7	2-3 分	2:28.96	3:14.54	4:00.78	5:11.63
85.0%	4-5	3-4 分	2:24.57	3:08.82	3:53.70	5:02.46
87.5%	3-4	3-4 分	2:20.44	3:03.42	3:47.02	4:53.82
90.0%	2-3	4-5 分	2:16.54	2:58.33	3:40.71	4:45.66
92.5%	1-2	4-5 分	2:12.85	2:53.51	3:34.75	4:37.94
95.0%	0-1	不適用	2:09.36	2:48.94	3:29.10	4:30.62

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:46.29			
82.5%	6-7	2-3 分	5:35.80	7:12.50		
85.0%	4-5	3-4 分	5:25.92	6:59.78	8:35.29	11:47.97
87.5%	3-4	3-4 分	5:16.61	6:47.79	8:20.57	11:27.74
90.0%	2-3	4-5 分	5:07.82	6:36.46	8:06.66	11:08.63
92.5%	1-2	4-5 分	4:59.50	6:25.75	7:53.51	10:50.56
95.0%	0-1	不適用	4:51.62	6:15.60	7:41.05	10:33.44

分數：720

800 米	2:03.04	5000 米	16:08.74
1000 米	2:40.37	8000 米	26:41.40
1500 米	4:16.28	10,000 米	33:53.99
1 英哩	4:37.93	15,000 米	52:20.65
3000 米	9:17.68	10 英哩	56:28.17
2 英哩	10:02.35	半馬拉松	1:15:25.31
		馬拉松	2:38:45.64

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	31.70	51.45	1:13.96	2:03.53
72.5%	16-18	60-90 秒	30.61	49.68	1:11.41	1:59.27
75.0%	13-15	1-2 分	29.59	48.02	1:09.03	1:55.30
77.5%	10-12	1-2 分	28.64	46.47	1:06.80	1:51.58
80.0%	8-9	2-3 分	27.74	45.02	1:04.71	1:48.09
82.5%	6-7	2-3 分	26.90	43.66	1:02.75	1:44.82
85.0%	4-5	3-4 分	26.11	42.37	1:00.91	1:41.73
87.5%	3-4	3-4 分	25.36	41.16	59.16	1:38.83
90.0%	2-3	4-5 分	24.66	40.02	57.52	1:36.08
92.5%	1-2	4-5 分	23.99	38.94	55.97	1:33.48
95.0%	0-1	不適用	23.36	37.91	54.49	1:31.02

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:48.45			
75.0%	13-15	1-2 分	2:42.84	3:32.64		
77.5%	10-12	1-2 分	2:37.58	3:25.78	4:14.67	
80.0%	8-9	2-3 分	2:32.66	3:19.35	4:06.71	5:19.28
82.5%	6-7	2-3 分	2:28.03	3:13.31	3:59.24	5:09.61
85.0%	4-5	3-4 分	2:23.68	3:07.62	3:52.20	5:00.50
87.5%	3-4	3-4 分	2:19.57	3:02.26	3:45.57	4:51.91
90.0%	2-3	4-5 分	2:15.70	2:57.20	3:39.30	4:43.81
92.5%	1-2	4-5 分	2:12.03	2:52.41	3:33.37	4:36.13
95.0%	0-1	不適用	2:08.56	2:47.87	3:27.76	4:28.87

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:44.04			
82.5%	6-7	2-3 分	5:33.61	7:09.65		
85.0%	4-5	3-4 分	5:23.80	6:57.02	8:31.87	11:43.21
87.5%	3-4	3-4 分	5:14.55	6:45.10	8:17.24	11:23.12
90.0%	2-3	4-5 分	5:05.81	6:33.85	8:03.43	11:04.14
92.5%	1-2	4-5 分	4:57.55	6:23.21	7:50.36	10:46.19
95.0%	0-1	不適用	4:49.72	6:13.12	7:37.99	10:29.19

分數：730

800 米	2:02.28	5000 米	16:02.19
1000 米	2:39.36	8000 米	26:30.47
1500 米	4:14.62	10,000 米	33:40.03
1 英哩	4:36.13	15,000 米	51:58.89
3000 米	9:13.97	10 英哩	56:04.66
2 英哩	9:58.33	半馬拉松	1:14:53.73
		馬拉松	2:37:38.16

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	31.54	51.17	1:13.54	2:02.79
72.5%	16-18	60-90 秒	30.45	49.41	1:11.00	1:58.56
75.0%	13-15	1-2 分	29.44	47.76	1:08.64	1:54.61
77.5%	10-12	1-2 分	28.49	46.22	1:06.42	1:50.91
80.0%	8-9	2-3 分	27.60	44.78	1:04.35	1:47.44
82.5%	6-7	2-3 分	26.76	43.42	1:02.40	1:44.19
85.0%	4-5	3-4 分	25.98	42.14	1:00.56	1:41.12
87.5%	3-4	3-4 分	25.23	40.94	58.83	1:38.23
90.0%	2-3	4-5 分	24.53	39.80	57.20	1:35.51
92.5%	1-2	4-5 分	23.87	38.73	55.65	1:32.92
95.0%	0-1	不適用	23.24	37.71	54.19	1:30.48

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:47.42			
75.0%	13-15	1-2 分	2:41.83	3:31.31		
77.5%	10-12	1-2 分	2:36.61	3:24.49	4:13.05	
80.0%	8-9	2-3 分	2:31.72	3:18.10	4:05.15	5:17.22
82.5%	6-7	2-3 分	2:27.12	3:12.10	3:57.72	5:07.61
85.0%	4-5	3-4 分	2:22.80	3:06.45	3:50.73	4:58.56
87.5%	3-4	3-4 分	2:18.72	3:01.12	3:44.13	4:50.03
90.0%	2-3	4-5 分	2:14.86	2:56.09	3:37.91	4:41.98
92.5%	1-2	4-5 分	2:11.22	2:51.33	3:32.02	4:34.36
95.0%	0-1	不適用	2:07.76	2:46.82	3:26.44	4:27.14

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:41.81			
82.5%	6-7	2-3 分	5:31.46	7:06.84		
85.0%	4-5	3-4 分	5:21.71	6:54.29	8:28.49	11:38.52
87.5%	3-4	3-4 分	5:12.52	6:42.45	8:13.96	11:18.56
90.0%	2-3	4-5 分	5:03.83	6:31.27	8:00.24	10:59.71
92.5%	1-2	4-5 分	4:55.62	6:20.70	7:47.26	10:41.88
95.0%	0-1	不適用	4:47.84	6:10.68	7:34.96	10:24.99

分數：740

800 米	2:01.54	5000 米	15:55.74
1000 米	2:38.37	8000 米	26:19.68
1500 米	4:12.99	10,000 米	33:26.26
1 英哩	4:34.35	15,000 米	51:37.44
3000 米	9:10.31	10 英哩	55:41.47
2 英哩	9:54.36	半馬拉松	1:14:22.59
		馬拉松	2:36:31.63

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	31.38	50.90	1:13.12	2:02.06
72.5%	16-18	60-90 秒	30.30	49.14	1:10.60	1:57.85
75.0%	13-15	1-2 分	29.29	47.51	1:08.25	1:53.92
77.5%	10-12	1-2 分	28.35	45.97	1:06.05	1:50.25
80.0%	8-9	2-3 分	27.46	44.54	1:03.98	1:46.80
82.5%	6-7	2-3 分	26.63	43.19	1:02.05	1:43.57
85.0%	4-5	3-4 分	25.84	41.92	1:00.22	1:40.52
87.5%	3-4	3-4 分	25.11	40.72	58.50	1:37.65
90.0%	2-3	4-5 分	24.41	39.59	56.87	1:34.94
92.5%	1-2	4-5 分	23.75	38.52	55.34	1:32.37
95.0%	0-1	不適用	23.12	37.50	53.88	1:29.94

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:46.39			
75.0%	13-15	1-2 分	2:40.85	3:29.99		
77.5%	10-12	1-2 分	2:35.66	3:23.22	4:11.46	
80.0%	8-9	2-3 分	2:30.79	3:16.87	4:03.60	5:15.19
82.5%	6-7	2-3 分	2:26.22	3:10.90	3:56.22	5:05.64
85.0%	4-5	3-4 分	2:21.92	3:05.29	3:49.27	4:56.65
87.5%	3-4	3-4 分	2:17.87	2:59.99	3:42.72	4:48.18
90.0%	2-3	4-5 分	2:14.04	2:54.99	3:36.53	4:40.17
92.5%	1-2	4-5 分	2:10.41	2:50.26	3:30.68	4:32.60
95.0%	0-1	不適用	2:06.98	2:45.78	3:25.14	4:25.42

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:39.62			
82.5%	6-7	2-3 分	5:29.32	7:04.07		
85.0%	4-5	3-4 分	5:19.64	6:51.59	8:25.15	11:33.89
87.5%	3-4	3-4 分	5:10.51	6:39.83	8:10.72	11:14.06
90.0%	2-3	4-5 分	5:01.88	6:28.73	7:57.09	10:55.34
92.5%	1-2	4-5 分	4:53.72	6:18.22	7:44.19	10:37.63
95.0%	0-1	不適用	4:45.99	6:08.27	7:31.98	10:20.85

分數：750

800 米	2:00.80	5000 米	15:49.37
1000 米	2:37.39	8000 米	26:09.04
1500 米	4:11.38	10,000 米	33:12.67
1 英哩	4:32.60	15,000 米	51:16.27
3000 米	9:06.69	10 英哩	55:18.60
2 英哩	9:50.45	半馬拉松	1:13:51.87
		馬拉松	2:35:26.03

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	31.22	50.63	1:12.72	2:01.34
72.5%	16-18	60-90 秒	30.15	48.88	1:10.21	1:57.16
75.0%	13-15	1-2 分	29.14	47.25	1:07.87	1:53.25
77.5%	10-12	1-2 分	28.20	45.73	1:05.68	1:49.60
80.0%	8-9	2-3 分	27.32	44.30	1:03.63	1:46.17
82.5%	6-7	2-3 分	26.49	42.96	1:01.70	1:42.96
85.0%	4-5	3-4 分	25.71	41.69	59.88	1:39.93
87.5%	3-4	3-4 分	24.98	40.50	58.17	1:37.07
90.0%	2-3	4-5 分	24.29	39.38	56.56	1:34.38
92.5%	1-2	4-5 分	23.63	38.31	55.03	1:31.83
95.0%	0-1	不適用	23.01	37.30	53.58	1:29.41

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:45.38			
75.0%	13-15	1-2 分	2:39.87	3:28.69		
77.5%	10-12	1-2 分	2:34.71	3:21.96	4:09.88	
80.0%	8-9	2-3 分	2:29.88	3:15.65	4:02.07	5:13.19
82.5%	6-7	2-3 分	2:25.33	3:09.72	3:54.73	5:03.70
85.0%	4-5	3-4 分	2:21.06	3:04.14	3:47.83	4:54.76
87.5%	3-4	3-4 分	2:17.03	2:58.88	3:41.32	4:46.34
90.0%	2-3	4-5 分	2:13.22	2:53.91	3:35.17	4:38.39
92.5%	1-2	4-5 分	2:09.62	2:49.21	3:29.36	4:30.86
95.0%	0-1	不適用	2:06.21	2:44.76	3:23.85	4:23.74

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:37.45			
82.5%	6-7	2-3 分	5:27.22	7:01.33		
85.0%	4-5	3-4 分	5:17.60	6:48.94	8:21.86	11:29.32
87.5%	3-4	3-4 分	5:08.52	6:37.25	8:07.52	11:09.63
90.0%	2-3	4-5 分	4:59.95	6:26.22	7:53.98	10:51.03
92.5%	1-2	4-5 分	4:51.85	6:15.78	7:41.17	10:33.43
95.0%	0-1	不適用	4:44.17	6:05.89	7:29.03	10:16.76

分數：760

800 米	2:00.07	5000 米	15:43.08
1000 米	2:36.42	8000 米	25:58.54
1500 米	4:09.79	10,000 米	32:59.27
1 英哩	4:30.87	15,000 米	50:55.40
3000 米	9:03.12	10 英哩	54:56.05
2 英哩	9:46.58	半馬拉松	1:13:21.58
		馬拉松	2:34:21.34

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	31.07	50.36	1:12.31	2:00.63
72.5%	16-18	60-90 秒	30.00	48.62	1:09.82	1:56.47
75.0%	13-15	1-2 分	29.00	47.00	1:07.49	1:52.58
77.5%	10-12	1-2 分	28.06	45.49	1:05.31	1:48.95
80.0%	8-9	2-3 分	27.18	44.06	1:03.27	1:45.55
82.5%	6-7	2-3 分	26.36	42.73	1:01.36	1:42.35
85.0%	4-5	3-4 分	25.59	41.47	59.55	1:39.34
87.5%	3-4	3-4 分	24.85	40.29	57.85	1:36.50
90.0%	2-3	4-5 分	24.16	39.17	56.24	1:33.82
92.5%	1-2	4-5 分	23.51	38.11	54.72	1:31.29
95.0%	0-1	不適用	22.89	37.11	53.28	1:28.88

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:44.38			
75.0%	13-15	1-2 分	2:38.90	3:27.40		
77.5%	10-12	1-2 分	2:33.78	3:20.71	4:08.32	
80.0%	8-9	2-3 分	2:28.97	3:14.44	4:00.56	5:11.21
82.5%	6-7	2-3 分	2:24.46	3:08.55	3:53.27	5:01.78
85.0%	4-5	3-4 分	2:20.21	3:03.00	3:46.41	4:52.90
87.5%	3-4	3-4 分	2:16.20	2:57.78	3:39.94	4:44.53
90.0%	2-3	4-5 分	2:12.42	2:52.84	3:33.83	4:36.63
92.5%	1-2	4-5 分	2:08.84	2:48.17	3:28.05	4:29.15
95.0%	0-1	不適用	2:05.45	2:43.74	3:22.58	4:22.07

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:35.30			
82.5%	6-7	2-3 分	5:25.14	6:58.62		
85.0%	4-5	3-4 分	5:15.58	6:46.31	8:18.61	11:24.81
87.5%	3-4	3-4 分	5:06.56	6:34.70	8:04.37	11:05.25
90.0%	2-3	4-5 分	4:58.05	6:23.74	7:50.91	10:46.77
92.5%	1-2	4-5 分	4:49.99	6:13.37	7:38.19	10:29.29
95.0%	0-1	不適用	4:42.36	6:03.54	7:26.13	10:12.73

分數：770

800 米	1:59.35	5000 米	15:36.88
1000 米	2:35.46	8000 米	25:48.18
1500 米	4:08.22	10,000 米	32:46.05
1 英哩	4:29.16	15,000 米	50:34.80
3000 米	8:59.60	10 英哩	54:33.79
2 英哩	9:42.77	半馬拉松	1:12:51.70
		馬拉松	2:33:17.54

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	30.91	50.09	1:11.91	1:59.92
72.5%	16-18	60-90 秒	29.85	48.37	1:09.43	1:55.79
75.0%	13-15	1-2 分	28.85	46.75	1:07.12	1:51.93
77.5%	10-12	1-2 分	27.92	45.24	1:04.95	1:48.32
80.0%	8-9	2-3 分	27.05	43.83	1:02.92	1:44.93
82.5%	6-7	2-3 分	26.23	42.50	1:01.02	1:41.75
85.0%	4-5	3-4 分	25.46	41.25	59.22	1:38.76
87.5%	3-4	3-4 分	24.73	40.07	57.53	1:35.94
90.0%	2-3	4-5 分	24.04	38.96	55.93	1:33.27
92.5%	1-2	4-5 分	23.39	37.91	54.42	1:30.75
95.0%	0-1	不適用	22.78	36.91	52.99	1:28.36

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:43.39			
75.0%	13-15	1-2 分	2:37.95	3:26.14		
77.5%	10-12	1-2 分	2:32.85	3:19.49	4:06.78	
80.0%	8-9	2-3 分	2:28.08	3:13.25	3:59.07	5:09.25
82.5%	6-7	2-3 分	2:23.59	3:07.40	3:51.82	4:59.88
85.0%	4-5	3-4 分	2:19.37	3:01.88	3:45.01	4:51.06
87.5%	3-4	3-4 分	2:15.38	2:56.69	3:38.58	4:42.74
90.0%	2-3	4-5 分	2:11.62	2:51.78	3:32.51	4:34.89
92.5%	1-2	4-5 分	2:08.07	2:47.14	3:26.76	4:27.46
95.0%	0-1	不適用	2:04.70	2:42.74	3:21.32	4:20.42

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:33.19			
82.5%	6-7	2-3 分	5:23.09	6:55.95		
85.0%	4-5	3-4 分	5:13.59	6:43.72	8:15.41	11:20.36
87.5%	3-4	3-4 分	5:04.63	6:32.18	8:01.25	11:00.92
90.0%	2-3	4-5 分	4:56.17	6:21.29	7:47.89	10:42.56
92.5%	1-2	4-5 分	4:48.16	6:10.99	7:35.24	10:25.20
95.0%	0-1	不適用	4:40.58	6:01.22	7:23.26	10:08.75

分數：780

800 米	1:58.63	5000 米	15:30.76
1000 米	2:34.52	8000 米	25:37.95
1500 米	4:06.68	10,000 米	32:33.00
1 英哩	4:27.47	15,000 米	50:14.48
3000 米	8:56.13	10 英哩	54:11.83
2 英哩	9:39.01	半馬拉松	1:12:22.22
		馬拉松	2:32:14.61

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	30.76	49.83	1:11.52	1:59.22
72.5%	16-18	60-90 秒	29.70	48.11	1:09.05	1:55.11
75.0%	13-15	1-2 分	28.71	46.51	1:06.75	1:51.28
77.5%	10-12	1-2 分	27.78	45.01	1:04.60	1:47.69
80.0%	8-9	2-3 分	26.91	43.60	1:02.58	1:44.32
82.5%	6-7	2-3 分	26.10	42.28	1:00.68	1:41.16
85.0%	4-5	3-4 分	25.33	41.04	58.90	1:38.18
87.5%	3-4	3-4 分	24.61	39.86	57.21	1:35.38
90.0%	2-3	4-5 分	23.92	38.76	55.62	1:32.73
92.5%	1-2	4-5 分	23.28	37.71	54.12	1:30.22
95.0%	0-1	不適用	22.66	36.72	52.70	1:27.85

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:42.42			
75.0%	13-15	1-2 分	2:37.01	3:24.88		
77.5%	10-12	1-2 分	2:31.94	3:18.27	4:05.26	
80.0%	8-9	2-3 分	2:27.19	3:12.08	3:57.60	5:07.32
82.5%	6-7	2-3 分	2:22.73	3:06.26	3:50.40	4:58.01
85.0%	4-5	3-4 分	2:18.53	3:00.78	3:43.62	4:49.24
87.5%	3-4	3-4 分	2:14.58	2:55.61	3:37.23	4:40.98
90.0%	2-3	4-5 分	2:10.84	2:50.74	3:31.20	4:33.17
92.5%	1-2	4-5 分	2:07.30	2:46.12	3:25.49	4:25.79
95.0%	0-1	不適用	2:03.95	2:41.75	3:20.08	4:18.80

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:31.10			
82.5%	6-7	2-3 分	5:21.07	6:53.32		
85.0%	4-5	3-4 分	5:11.63	6:41.16	8:12.24	11:15.97
87.5%	3-4	3-4 分	5:02.72	6:29.70	7:58.18	10:56.66
90.0%	2-3	4-5 分	4:54.31	6:18.87	7:44.90	10:38.42
92.5%	1-2	4-5 分	4:46.36	6:08.63	7:32.33	10:21.16
95.0%	0-1	不適用	4:38.82	5:58.93	7:20.43	10:04.82

分數：790

800 米	1:57.93	5000 米	15:24.72
1000 米	2:33.58	8000 米	25:27.86
1500 米	4:05.14	10,000 米	32:20.12
1 英哩	4:25.80	15,000 米	49:54.43
3000 米	8:52.69	10 英哩	53:50.17
2 英哩	9:35.29	半馬拉松	1:11:53.13
		馬拉松	2:31:12.54

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	30.61	49.57	1:11.13	1:58.54
72.5%	16-18	60-90 秒	29.55	47.86	1:08.67	1:54.45
75.0%	13-15	1-2 分	28.57	46.26	1:06.38	1:50.63
77.5%	10-12	1-2 分	27.64	44.77	1:04.24	1:47.06
80.0%	8-9	2-3 分	26.78	43.37	1:02.24	1:43.72
82.5%	6-7	2-3 分	25.97	42.06	1:00.35	1:40.58
85.0%	4-5	3-4 分	25.21	40.82	58.57	1:37.62
87.5%	3-4	3-4 分	24.49	39.65	56.90	1:34.83
90.0%	2-3	4-5 分	23.81	38.55	55.32	1:32.19
92.5%	1-2	4-5 分	23.16	37.51	53.82	1:29.70
95.0%	0-1	不適用	22.55	36.52	52.41	1:27.34

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:41.46			
75.0%	13-15	1-2 分	2:36.07	3:23.64		
77.5%	10-12	1-2 分	2:31.04	3:17.07	4:03.76	
80.0%	8-9	2-3 分	2:26.32	3:10.92	3:56.14	5:05.41
82.5%	6-7	2-3 分	2:21.88	3:05.13	3:48.99	4:56.16
85.0%	4-5	3-4 分	2:17.71	2:59.69	3:42.25	4:47.45
87.5%	3-4	3-4 分	2:13.78	2:54.55	3:35.90	4:39.24
90.0%	2-3	4-5 分	2:10.06	2:49.70	3:29.90	4:31.48
92.5%	1-2	4-5 分	2:06.55	2:45.12	3:24.23	4:24.14
95.0%	0-1	不適用	2:03.22	2:40.77	3:18.86	4:17.19

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:29.04			
82.5%	6-7	2-3 分	5:19.07	6:50.71		
85.0%	4-5	3-4 分	5:09.68	6:38.63	8:09.12	11:11.63
87.5%	3-4	3-4 分	5:00.84	6:27.24	7:55.14	10:52.44
90.0%	2-3	4-5 分	4:52.48	6:16.49	7:41.94	10:34.32
92.5%	1-2	4-5 分	4:44.57	6:06.31	7:29.46	10:17.18
95.0%	0-1	不適用	4:37.09	5:56.67	7:17.63	10:00.94

分數：800

800 米	1:57.24	5000 米	15:18.75
1000 米	2:32.66	8000 米	25:17.91
1500 米	4:03.63	10,000 米	32:07.42
1 英哩	4:24.16	15,000 米	49:34.65
3000 米	8:49.31	10 英哩	53:28.79
2 英哩	9:31.63	半馬拉松	1:11:24.43
		馬拉松	2:30:11.31

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	30.46	49.31	1:10.74	1:57.85
72.5%	16-18	60-90 秒	29.41	47.61	1:08.30	1:53.79
75.0%	13-15	1-2 分	28.43	46.02	1:06.02	1:50.00
77.5%	10-12	1-2 分	27.51	44.54	1:03.89	1:46.45
80.0%	8-9	2-3 分	26.65	43.15	1:01.90	1:43.12
82.5%	6-7	2-3 分	25.84	41.84	1:00.02	1:40.00
85.0%	4-5	3-4 分	25.08	40.61	58.26	1:37.06
87.5%	3-4	3-4 分	24.36	39.45	56.59	1:34.28
90.0%	2-3	4-5 分	23.69	38.35	55.02	1:31.66
92.5%	1-2	4-5 分	23.05	37.32	53.53	1:29.19
95.0%	0-1	不適用	22.44	36.33	52.12	1:26.84

速度	次數	休息	800 米	1000 米	1200 米	1500 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒	2:40.50			
75.0%	13-15	1-2 分	2:35.15	3:22.42		
77.5%	10-12	1-2 分	2:30.15	3:15.89	4:02.28	
80.0%	8-9	2-3 分	2:25.46	3:09.77	3:54.71	5:03.53
82.5%	6-7	2-3 分	2:21.05	3:04.02	3:47.59	4:54.33
85.0%	4-5	3-4 分	2:16.90	2:58.61	3:40.90	4:45.68
87.5%	3-4	3-4 分	2:12.99	2:53.50	3:34.59	4:37.51
90.0%	2-3	4-5 分	2:09.29	2:48.68	3:28.63	4:29.80
92.5%	1-2	4-5 分	2:05.80	2:44.12	3:22.99	4:22.51
95.0%	0-1	不適用	2:02.49	2:39.81	3:17.65	4:15.60

速度	次數	休息	1600 米	2000 米	2400 米	3200 米
70.0%	19-21	60-90 秒				
72.5%	16-18	60-90 秒				
75.0%	13-15	1-2 分				
77.5%	10-12	1-2 分				
80.0%	8-9	2-3 分	5:27.00			
82.5%	6-7	2-3 分	5:17.09	6:48.14		
85.0%	4-5	3-4 分	5:07.77	6:36.14	8:06.03	11:07.35
87.5%	3-4	3-4 分	4:58.97	6:24.82	7:52.15	10:48.29
90.0%	2-3	4-5 分	4:50.67	6:14.13	7:39.03	10:30.28
92.5%	1-2	4-5 分	4:42.81	6:04.02	7:26.62	10:13.24
95.0%	0-1	不適用	4:35.37	5:54.44	7:14.87	9:57.11