

Pacing Table from 15s/100m to 50s/100m for Different Distances

100m	200m	300m	400m	800m	1000m	1500m	Mile	3000m	5000m	10000m	15Km	20Km	H-Mar	25Km	30Km	35Km	40Km	Marathon
15	0:00:30	0:00:45	0:01:00	0:02:00	0:02:30	0:03:45	0:04:01	0:07:30	0:12:30	0:25:00	0:37:30	0:50:00	0:52:44	1:02:30	1:15:00	1:27:30	1:40:00	1:45:29
16	0:00:32	0:00:48	0:01:04	0:02:08	0:02:40	0:04:00	0:04:17	0:08:00	0:13:20	0:26:40	0:40:00	0:53:20	0:56:14	1:06:40	1:20:00	1:33:20	1:46:40	1:52:31
17	0:00:34	0:00:51	0:01:08	0:02:16	0:02:50	0:04:15	0:04:34	0:08:30	0:14:10	0:28:20	0:42:30	0:56:40	0:59:45	1:10:50	1:25:00	1:39:10	1:53:20	1:59:33
18	0:00:36	0:00:54	0:01:12	0:02:24	0:03:00	0:04:30	0:04:50	0:09:00	0:15:00	0:30:00	0:45:00	1:00:00	1:03:16	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
19	0:00:38	0:00:57	0:01:16	0:02:32	0:03:10	0:04:45	0:05:06	0:09:30	0:15:50	0:31:40	0:47:30	1:03:20	1:06:47	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
20	0:00:40	0:01:00	0:01:20	0:02:40	0:03:20	0:05:00	0:05:22	0:10:00	0:16:40	0:33:20	0:50:00	1:06:40	1:10:18	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
21	0:00:42	0:01:03	0:01:24	0:02:48	0:03:30	0:05:15	0:05:38	0:10:30	0:17:30	0:35:00	0:52:30	1:10:00	1:13:49	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
22	0:00:44	0:01:06	0:01:28	0:02:56	0:03:40	0:05:30	0:05:54	0:11:00	0:18:20	0:36:40	0:55:00	1:13:20	1:17:20	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
23	0:00:46	0:01:09	0:01:32	0:03:04	0:03:50	0:05:45	0:06:10	0:11:30	0:19:10	0:38:20	0:57:30	1:16:40	1:20:51	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
24	0:00:48	0:01:12	0:01:36	0:03:12	0:04:00	0:06:00	0:06:26	0:12:00	0:20:00	0:40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:22	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
25	0:00:50	0:01:15	0:01:40	0:03:20	0:04:10	0:06:15	0:06:42	0:12:30	0:20:50	0:41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:53	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
26	0:00:52	0:01:18	0:01:44	0:03:28	0:04:20	0:06:30	0:06:58	0:13:00	0:21:40	0:43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:23	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
27	0:00:54	0:01:21	0:01:48	0:03:36	0:04:30	0:06:45	0:07:14	0:13:30	0:22:30	0:45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:54	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
28	0:00:56	0:01:24	0:01:52	0:03:44	0:04:40	0:07:00	0:07:31	0:14:00	0:23:20	0:46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:25	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
29	0:00:58	0:01:27	0:01:56	0:03:52	0:04:50	0:07:15	0:07:47	0:14:30	0:24:10	0:48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:56	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
30	0:01:00	0:01:30	0:02:00	0:04:00	0:05:00	0:07:30	0:08:03	0:15:00	0:25:00	0:50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:27	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
31	0:01:02	0:01:33	0:02:04	0:04:08	0:05:10	0:07:45	0:08:19	0:15:30	0:25:50	0:51:40	1:17:30	1:43:20	1:48:58	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
32	0:01:04	0:01:36	0:02:08	0:04:16	0:05:20	0:08:00	0:08:35	0:16:00	0:26:40	0:53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:29	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
33	0:01:06	0:01:39	0:02:12	0:04:24	0:05:30	0:08:15	0:08:51	0:16:30	0:27:30	0:55:00	1:22:30	1:50:00	1:55:60	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
34	0:01:08	0:01:42	0:02:16	0:04:32	0:05:40	0:08:30	0:09:07	0:17:00	0:28:20	0:56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:31	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:06
35	0:01:10	0:01:45	0:02:20	0:04:40	0:05:50	0:08:45	0:09:23	0:17:30	0:29:10	0:58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:02	2:25:50	2:55:00	3:24:10	3:53:20	4:06:08
36	0:01:12	0:01:48	0:02:24	0:04:48	0:06:00	0:09:00	0:09:39	0:18:00	0:30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:32	2:30:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	4:13:10
37	0:01:14	0:01:51	0:02:28	0:04:56	0:06:10	0:09:15	0:09:55	0:18:30	0:30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:03	2:34:10	3:05:00	3:35:50	4:06:40	4:20:12
38	0:01:16	0:01:54	0:02:32	0:05:04	0:06:20	0:09:30	0:10:11	0:19:00	0:31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:34	2:38:20	3:10:00	3:41:40	4:13:20	4:27:14
39	0:01:18	0:01:57	0:02:36	0:05:12	0:06:30	0:09:45	0:10:28	0:19:30	0:32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:05	2:42:30	3:15:00	3:47:30	4:20:00	4:34:16
40	0:01:20	0:02:00	0:02:40	0:05:20	0:06:40	0:10:00	0:10:44	0:20:00	0:33:20	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:36	2:46:40	3:20:00	3:53:20	4:26:40	4:41:18
41	0:01:22	0:02:03	0:02:44	0:05:28	0:06:50	0:10:15	0:10:60	0:20:30	0:34:10	1:08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:07	2:50:50	3:25:00	3:59:10	4:33:20	4:48:20
42	0:01:24	0:02:06	0:02:48	0:05:36	0:07:00	0:10:30	0:11:16	0:21:00	0:35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:38	2:55:00	3:30:00	4:05:00	4:40:00	4:55:22
43	0:01:26	0:02:09	0:02:52	0:05:44	0:07:10	0:10:45	0:11:32	0:21:30	0:35:50	1:11:40	1:47:30	2:23:20	2:31:09	2:59:10	3:35:00	4:10:50	4:46:40	5:02:24
44	0:01:28	0:02:12	0:02:56	0:05:52	0:07:20	0:11:00	0:11:48	0:22:00	0:36:40	1:13:20	1:50:00	2:26:40	2:34:40	3:03:20	3:40:00	4:16:40	4:53:20	5:09:26
45	0:01:30	0:02:15	0:03:00	0:06:00	0:07:30	0:11:15	0:12:04	0:22:30	0:37:30	1:15:00	1:52:30	2:30:00	2:38:11	3:07:30	3:45:00	4:22:30	5:00:00	5:16:28
46	0:01:32	0:02:18	0:03:04	0:06:08	0:07:40	0:11:30	0:12:20	0:23:00	0:38:20	1:16:40	1:55:00	2:33:20	2:41:41	3:11:40	3:50:00	4:28:20	5:06:40	5:23:30
47	0:01:34	0:02:21	0:03:08	0:06:16	0:07:50	0:11:45	0:12:36	0:23:30	0:39:10	1:18:20	1:57:30	2:36:40	2:45:12	3:15:50	3:55:00	4:34:10	5:13:20	5:30:32
48	0:01:36	0:02:24	0:03:12	0:06:24	0:08:00	0:12:00	0:12:52	0:24:00	0:40:00	1:20:00	2:00:00	2:40:00	2:48:43	3:20:00	4:00:00	4:40:00	5:20:00	5:37:34
49	0:01:38	0:02:27	0:03:16	0:06:32	0:08:10	0:12:15	0:13:08	0:24:30	0:40:50	1:21:40	2:02:30	2:43:20	2:52:14	3:24:10	4:05:00	4:45:50	5:26:40	5:44:36
50	0:01:40	0:02:30	0:03:20	0:06:40	0:08:20	0:12:30	0:13:25	0:25:00	0:41:40	1:23:20	2:05:00	2:46:40	2:55:45	3:28:20	4:10:00	4:51:40	5:33:20	5:51:38