

| Pace Chart

This pace chart was developed with training in mind. If you want to run 800 meter intervals at your 5K goal pace, locate your goal pace in the 5000m column and follow the row to the left to the 800m column. This will be your 5K goal pace over 800 meters. For example, if your 5K goal time is 20:00, your 800m interval at goal pace is 3:12.

<u>200m</u>	<u>400m</u>	<u>600m</u>	<u>800m</u>	<u>1000m</u>	<u>1200m</u>	<u>1600m</u>	<u>5000m</u>	<u>10000m</u>	<u>13.1 M</u>	<u>26.2 M</u>
0:00:38	0:01:17	0:01:55	0:02:34	0:03:12	0:03:49	0:05:07	0:16:00	0:32:00	1:07:31	2:15:01
0:00:39	0:01:18	0:01:57	0:02:36	0:03:15	0:03:53	0:05:12	0:16:15	0:32:30	1:08:34	2:17:08
0:00:40	0:01:19	0:01:59	0:02:38	0:03:18	0:03:56	0:05:17	0:16:30	0:33:00	1:09:37	2:19:15
0:00:40	0:01:20	0:02:01	0:02:41	0:03:21	0:04:00	0:05:22	0:16:45	0:33:30	1:10:41	2:21:21
0:00:41	0:01:22	0:02:02	0:02:43	0:03:24	0:04:03	0:05:26	0:17:00	0:34:00	1:11:44	2:23:28
0:00:41	0:01:23	0:02:04	0:02:46	0:03:27	0:04:07	0:05:31	0:17:15	0:34:30	1:12:47	2:25:34
0:00:42	0:01:24	0:02:06	0:02:48	0:03:30	0:04:10	0:05:36	0:17:30	0:35:00	1:13:50	2:27:41
0:00:43	0:01:25	0:02:08	0:02:50	0:03:33	0:04:14	0:05:41	0:17:45	0:35:30	1:14:54	2:29:48
0:00:43	0:01:26	0:02:10	0:02:53	0:03:36	0:04:17	0:05:46	0:18:00	0:36:00	1:15:57	2:31:54
0:00:44	0:01:28	0:02:11	0:02:55	0:03:39	0:04:21	0:05:50	0:18:15	0:36:30	1:17:00	2:34:01
0:00:44	0:01:29	0:02:13	0:02:58	0:03:42	0:04:25	0:05:55	0:18:30	0:37:00	1:18:04	2:36:07
0:00:45	0:01:30	0:02:15	0:03:00	0:03:45	0:04:28	0:06:00	0:18:45	0:37:30	1:19:07	2:38:14
0:00:46	0:01:31	0:02:17	0:03:02	0:03:48	0:04:32	0:06:05	0:19:00	0:38:00	1:20:10	2:40:20
0:00:46	0:01:32	0:02:19	0:03:05	0:03:51	0:04:36	0:06:10	0:19:15	0:38:30	1:21:14	2:42:27
0:00:47	0:01:34	0:02:20	0:03:07	0:03:54	0:04:39	0:06:14	0:19:30	0:39:00	1:22:17	2:44:34
0:00:47	0:01:35	0:02:22	0:03:10	0:03:57	0:04:42	0:06:19	0:19:45	0:39:30	1:23:20	2:46:40
0:00:48	0:01:36	0:02:24	0:03:12	0:04:00	0:04:46	0:06:24	0:20:00	0:40:00	1:24:23	2:48:47
0:00:49	0:01:37	0:02:26	0:03:14	0:04:03	0:04:50	0:06:29	0:20:15	0:40:30	1:25:27	2:50:53
0:00:49	0:01:38	0:02:28	0:03:17	0:04:06	0:04:54	0:06:34	0:20:30	0:41:00	1:26:30	2:53:00
0:00:50	0:01:40	0:02:29	0:03:19	0:04:09	0:04:57	0:06:38	0:20:45	0:41:30	1:27:33	2:55:07
0:00:50	0:01:41	0:02:31	0:03:22	0:04:12	0:05:00	0:06:43	0:21:00	0:42:00	1:28:37	2:57:13
0:00:51	0:01:42	0:02:33	0:03:24	0:04:15	0:05:04	0:06:48	0:21:15	0:42:30	1:29:40	2:59:20
0:00:52	0:01:43	0:02:35	0:03:26	0:04:18	0:05:08	0:06:53	0:21:30	0:43:00	1:30:43	3:01:26
0:00:52	0:01:44	0:02:37	0:03:29	0:04:21	0:05:12	0:06:58	0:21:45	0:43:30	1:31:46	3:03:33
0:00:53	0:01:46	0:02:38	0:03:31	0:04:24	0:05:15	0:07:02	0:22:00	0:44:00	1:32:50	3:05:39
0:00:53	0:01:47	0:02:40	0:03:34	0:04:27	0:05:18	0:07:07	0:22:15	0:44:30	1:33:53	3:07:46
0:00:54	0:01:48	0:02:42	0:03:36	0:04:30	0:05:22	0:07:12	0:22:30	0:45:00	1:34:56	3:09:53
0:00:55	0:01:49	0:02:44	0:03:38	0:04:33	0:05:26	0:07:17	0:22:45	0:45:30	1:36:00	3:11:59
0:00:55	0:01:50	0:02:46	0:03:41	0:04:36	0:05:29	0:07:22	0:23:00	0:46:00	1:37:03	3:14:06
0:00:56	0:01:52	0:02:47	0:03:43	0:04:39	0:05:32	0:07:26	0:23:15	0:46:30	1:38:06	3:16:12
0:00:56	0:01:53	0:02:49	0:03:46	0:04:42	0:05:36	0:07:31	0:23:30	0:47:00	1:39:09	3:18:19
0:00:57	0:01:54	0:02:51	0:03:48	0:04:45	0:05:40	0:07:36	0:23:45	0:47:30	1:40:13	3:20:26
0:00:58	0:01:55	0:02:53	0:03:50	0:04:48	0:05:44	0:07:41	0:24:00	0:48:00	1:41:16	3:22:32
0:00:58	0:01:56	0:02:55	0:03:53	0:04:51	0:05:47	0:07:46	0:24:15	0:48:30	1:42:19	3:24:39
0:00:59	0:01:58	0:02:56	0:03:55	0:04:54	0:05:50	0:07:50	0:24:30	0:49:00	1:43:23	3:26:45
0:00:59	0:01:59	0:02:58	0:03:58	0:04:57	0:05:54	0:07:55	0:24:45	0:49:30	1:44:26	3:28:52
0:01:00	0:02:00	0:03:00	0:04:00	0:05:00	0:05:58	0:08:00	0:25:00	0:50:00	1:45:29	3:30:58
0:01:01	0:02:01	0:03:02	0:04:02	0:05:03	0:06:01	0:08:05	0:25:15	0:50:30	1:46:33	3:33:05
0:01:01	0:02:02	0:03:04	0:04:05	0:05:06	0:06:05	0:08:10	0:25:30	0:51:00	1:47:36	3:35:12
0:01:02	0:02:04	0:03:05	0:04:07	0:05:09	0:06:08	0:08:14	0:25:45	0:51:30	1:48:39	3:37:18
0:01:02	0:02:05	0:03:07	0:04:10	0:05:12	0:06:12	0:08:19	0:26:00	0:52:00	1:49:42	3:39:25
0:01:03	0:02:06	0:03:09	0:04:12	0:05:15	0:06:16	0:08:24	0:26:15	0:52:30	1:50:46	3:41:31
0:01:04	0:02:07	0:03:11	0:04:14	0:05:18	0:06:19	0:08:29	0:26:30	0:53:00	1:51:49	3:43:38
0:01:04	0:02:08	0:03:13	0:04:17	0:05:21	0:06:23	0:08:34	0:26:45	0:53:30	1:52:52	3:45:45
0:01:05	0:02:10	0:03:14	0:04:19	0:05:24	0:06:26	0:08:38	0:27:00	0:54:00	1:53:56	3:47:51

<u>200m</u>	<u>400m</u>	<u>600m</u>	<u>800m</u>	<u>1000m</u>	<u>1200m</u>	<u>1600m</u>	<u>5000m</u>	<u>10000m</u>	<u>13.1M</u>	<u>26.2M</u>
0:01:05	0:02:11	0:03:16	0:04:22	0:05:27	0:06:30	0:08:43	0:27:15	0:54:30	1:54:59	3:49:58
0:01:06	0:02:12	0:03:18	0:04:24	0:05:30	0:06:33	0:08:48	0:27:30	0:55:00	1:56:02	3:52:04
0:01:07	0:02:13	0:03:20	0:04:26	0:05:33	0:06:37	0:08:53	0:27:45	0:55:30	1:57:05	3:54:11
0:01:07	0:02:14	0:03:22	0:04:29	0:05:36	0:06:41	0:08:58	0:28:00	0:56:00	1:58:09	3:56:18
0:01:08	0:02:16	0:03:23	0:04:31	0:05:39	0:06:44	0:09:02	0:28:15	0:56:30	1:59:12	3:58:24
0:01:08	0:02:17	0:03:25	0:04:34	0:05:42	0:06:48	0:09:07	0:28:30	0:57:00	2:00:15	4:00:31
0:01:09	0:02:18	0:03:27	0:04:36	0:05:45	0:06:51	0:09:12	0:28:45	0:57:30	2:01:19	4:02:37
0:01:10	0:02:19	0:03:29	0:04:38	0:05:48	0:06:55	0:09:17	0:29:00	0:58:00	2:02:22	4:04:44
0:01:10	0:02:20	0:03:31	0:04:41	0:05:51	0:06:59	0:09:22	0:29:15	0:58:30	2:03:25	4:06:50
0:01:11	0:02:22	0:03:32	0:04:43	0:05:54	0:07:02	0:09:26	0:29:30	0:59:00	2:04:29	4:08:57
0:01:11	0:02:23	0:03:34	0:04:46	0:05:57	0:07:06	0:09:31	0:29:45	0:59:30	2:05:32	4:11:04
0:01:12	0:02:24	0:03:36	0:04:48	0:06:00	0:07:09	0:09:36	0:30:00	1:00:00	2:06:35	4:13:10
0:01:13	0:02:25	0:03:38	0:04:50	0:06:03	0:07:13	0:09:41	0:30:15	1:00:30	2:07:38	4:15:17
0:01:13	0:02:26	0:03:40	0:04:53	0:06:06	0:07:17	0:09:46	0:30:30	1:01:00	2:08:42	4:17:23
0:01:14	0:02:28	0:03:41	0:04:55	0:06:09	0:07:20	0:09:50	0:30:45	1:01:30	2:09:45	4:19:30
0:01:14	0:02:29	0:03:43	0:04:58	0:06:12	0:07:23	0:09:55	0:31:00	1:02:00	2:10:48	4:21:37
0:01:15	0:02:30	0:03:45	0:05:00	0:06:15	0:07:27	0:10:00	0:31:15	1:02:30	2:11:52	4:23:43
0:01:16	0:02:31	0:03:47	0:05:02	0:06:18	0:07:31	0:10:05	0:31:30	1:03:00	2:12:55	4:25:50
0:01:16	0:02:32	0:03:49	0:05:05	0:06:21	0:07:35	0:10:10	0:31:45	1:03:30	2:13:58	4:27:56
0:01:17	0:02:34	0:03:50	0:05:07	0:06:24	0:07:39	0:10:14	0:32:00	1:04:00	2:15:01	4:30:03
0:01:17	0:02:35	0:03:52	0:05:10	0:06:27	0:07:41	0:10:19	0:32:15	1:04:30	2:16:05	4:32:09
0:01:18	0:02:36	0:03:54	0:05:12	0:06:30	0:07:45	0:10:24	0:32:30	1:05:00	2:17:08	4:34:16
0:01:19	0:02:37	0:03:56	0:05:14	0:06:33	0:07:49	0:10:29	0:32:45	1:05:30	2:18:11	4:36:23
0:01:19	0:02:38	0:03:58	0:05:17	0:06:36	0:07:53	0:10:34	0:33:00	1:06:00	2:19:15	4:38:29
0:01:20	0:02:40	0:03:59	0:05:19	0:06:39	0:07:55	0:10:38	0:33:15	1:06:30	2:20:18	4:40:36
0:01:20	0:02:41	0:04:01	0:05:22	0:06:42	0:07:59	0:10:43	0:33:30	1:07:00	2:21:21	4:42:42
0:01:21	0:02:42	0:04:03	0:05:24	0:06:45	0:08:03	0:10:48	0:33:45	1:07:30	2:22:24	4:44:49
0:01:22	0:02:43	0:04:05	0:05:26	0:06:48	0:08:07	0:10:53	0:34:00	1:08:00	2:23:28	4:46:56
0:01:22	0:02:44	0:04:07	0:05:29	0:06:51	0:08:10	0:10:58	0:34:15	1:08:30	2:24:31	4:49:02
0:01:23	0:02:46	0:04:08	0:05:31	0:06:54	0:08:13	0:11:02	0:34:30	1:09:00	2:25:34	4:51:09
0:01:23	0:02:47	0:04:10	0:05:34	0:06:57	0:08:17	0:11:07	0:34:45	1:09:30	2:26:38	4:53:15
0:01:24	0:02:48	0:04:12	0:05:36	0:07:00	0:08:21	0:11:12	0:35:00	1:10:00	2:27:41	4:55:22
0:01:25	0:02:49	0:04:14	0:05:38	0:07:03	0:08:24	0:11:17	0:35:15	1:10:30	2:28:44	4:57:28
0:01:25	0:02:50	0:04:16	0:05:41	0:07:06	0:08:28	0:11:22	0:35:30	1:11:00	2:29:48	4:59:35
0:01:26	0:02:52	0:04:17	0:05:43	0:07:09	0:08:31	0:11:26	0:35:45	1:11:30	2:30:51	5:01:42
0:01:26	0:02:53	0:04:19	0:05:46	0:07:12	0:08:35	0:11:31	0:36:00	1:12:00	2:31:54	5:03:48
0:01:27	0:02:54	0:04:21	0:05:48	0:07:15	0:08:39	0:11:36	0:36:15	1:12:30	2:32:57	5:05:55
0:01:28	0:02:55	0:04:23	0:05:50	0:07:18	0:08:42	0:11:41	0:36:30	1:13:00	2:34:01	5:08:01
0:01:28	0:02:56	0:04:25	0:05:53	0:07:21	0:08:46	0:11:46	0:36:45	1:13:30	2:35:04	5:10:08
0:01:29	0:02:58	0:04:26	0:05:55	0:07:24	0:08:49	0:11:50	0:37:00	1:14:00	2:36:07	5:12:15
0:01:29	0:02:59	0:04:28	0:05:58	0:07:27	0:08:53	0:11:55	0:37:15	1:14:30	2:37:11	5:14:21
0:01:30	0:03:00	0:04:30	0:06:00	0:07:30	0:08:56	0:12:00	0:37:30	1:15:00	2:38:14	5:16:28