

Level	Vdot	Race	VO2max					CV			Threshold			Race	Race	Race
		3200	1200	1000	800	400	1000	800	400	1600	800	400	1600	800	5000	
1	27	21:00	7:30	6:15	5:00	2:30	6:45	5:24	2:42	11:20	5:40	2:50	9:52	4:30	33:39	
2		20:50	7:26	6:11	4:57	2:29	6:42	5:22	2:41	11:16	5:38	2:49	9:47	4:27	33:23	
3		20:40	7:21	6:08	4:54	2:27	6:40	5:20	2:40	11:11	5:35	2:47	9:42	4:25	33:06	
4	28	20:30	7:18	6:05	4:52	2:26	6:37	5:18	2:38	11:06	5:32	2:46	9:37	4:23	32:50	
5		20:20	7:15	6:03	4:50	2:25	6:34	5:15	2:37	11:00	5:30	2:45	9:33	4:20	32:35	
6		20:10	7:12	6:00	4:48	2:24	6:30	5:12	2:36	10:55	5:27	2:43	9:28	4:19	32:19	
7		20:00	7:09	5:58	4:46	2:23	6:28	5:10	2:35	10:49	5:24	2:42	9:23	4:17	32:03	
8	29	19:50	7:05	5:55	4:43	2:21	6:25	5:08	2:34	10:45	5:22	2:41	9:19	4:15	31:47	
9		19:40	7:01	5:52	4:41	2:20	6:22	5:06	2:33	10:40	5:20	2:40	9:14	4:12	31:31	
10		19:30	6:58	5:49	4:39	2:19	6:19	5:03	2:31	10:35	5:17	2:38	9:09	4:10	31:15	
11	30	19:20	6:54	5:46	4:36	2:18	6:16	5:00	2:30	10:30	5:14	2:37	9:05	4:08	30:59	
12		19:10	6:51	5:43	4:34	2:17	6:13	4:58	2:29	10:25	5:12	2:36	9:00	4:06	30:43	
13		19:00	6:48	5:41	4:32	2:16	6:10	4:56	2:28	10:20	5:10	2:35	8:55	4:04	30:27	
14	31	18:50	6:45	5:38	4:30	2:15	6:07	4:53	2:26	10:15	5:07	2:33	8:51	4:02	30:11	
15		18:40	6:42	5:35	4:28	2:14	6:04	4:51	2:25	10:09	5:04	2:32	8:46	4:00	29:55	
16		18:30	6:38	5:32	4:26	2:13	6:00	4:48	2:24	10:05	5:02	2:31	8:41	3:58	29:39	
17	32	18:20	6:34	5:29	4:23	2:11	5:57	4:46	2:23	9:59	5:00	2:30	8:36	3:55	29:23	
18		18:10	6:30	5:26	4:20	2:10	5:54	4:43	2:21	9:54	4:56	2:28	8:32	3:53	29:07	
19		18:00	6:27	5:23	4:18	2:09	5:51	4:41	2:20	9:49	4:54	2:27	8:26	3:51	28:51	
20	33	17:50	6:24	5:21	4:16	2:08	5:48	4:38	2:19	9:44	4:52	2:26	8:22	3:49	28:35	
21		17:40	6:21	5:18	4:14	2:07	5:45	4:36	2:18	9:38	4:48	2:24	8:18	3:47	28:19	
22		17:30	6:18	5:15	4:12	2:06	5:42	4:34	2:17	9:33	4:46	2:23	8:13	3:45	28:03	
23	34	17:20	6:15	5:12	4:10	2:05	5:39	4:31	2:15	9:28	4:44	2:22	8:08	3:43	27:47	
24		17:10	6:11	5:09	4:08	2:04	5:36	4:29	2:14	9:23	4:41	2:20	8:04	3:40	27:31	
25		17:00	6:07	5:06	4:05	2:02	5:33	4:26	2:13	9:18	4:38	2:19	7:59	3:38	27:15	
26	35	16:50	6:03	5:03	4:02	2:01	5:30	4:24	2:12	9:13	4:36	2:18	7:54	3:36	26:58	
27		16:40	6:00	5:01	4:00	2:00	5:27	4:21	2:10	9:08	4:34	2:17	7:49	3:34	26:42	
28	36	16:30	5:57	4:58	3:58	1:59	5:24	4:18	2:09	9:03	4:31	2:15	7:45	3:32	26:26	
29		16:20	5:54	4:55	3:56	1:58	5:21	4:16	2:08	8:57	4:28	2:14	7:40	3:30	26:10	
30		16:10	5:50	4:52	3:54	1:57	5:18	4:14	2:07	8:52	4:26	2:13	7:35	3:28	25:54	
31	37	16:00	5:46	4:49	3:51	1:55	5:14	4:11	2:05	8:47	4:23	2:11	7:31	3:25	25:38	
32		15:50	5:43	4:47	3:49	1:54	5:11	4:09	2:04	8:42	4:20	2:10	7:25	3:23	25:22	
33	38	15:40	5:39	4:44	3:46	1:53	5:08	4:06	2:03	8:36	4:18	2:09	7:21	3:21	25:06	
34		15:30	5:36	4:41	3:44	1:52	5:05	4:04	2:02	8:31	4:15	2:07	7:17	3:18	24:50	
35	39	15:20	5:33	4:38	3:42	1:51	5:02	4:02	2:01	8:26	4:13	2:06	7:12	3:17	24:34	
36		15:10	5:30	4:35	3:40	1:50	4:58	3:58	1:59	8:21	4:10	2:05	7:07	3:15	24:18	
37	40	15:00	5:26	4:32	3:37	1:49	4:55	3:56	1:58	8:16	4:08	2:04	7:03	3:13	24:02	

Level	Vdot	Race 3200	VO2max				CV			Threshold			Race 1600	Race 800	Race 5000
			1200	1000	800	400	1000	800	400	1600	800	400			
38		14:50	5:22	4:29	3:35	1:47	4:52	3:54	1:57	8:10	4:05	2:02	6:58	3:10	23:46
39	41	14:40	5:19	4:26	3:33	1:46	4:49	3:52	1:56	8:05	4:02	2:01	6:53	3:08	23:30
40		14:30	5:16	4:23	3:31	1:45	4:46	3:49	1:54	8:00	4:00	2:00	6:48	3:06	23:14
41	42	14:20	5:12	4:20	3:28	1:44	4:43	3:46	1:53	7:55	3:57	1:58	6:44	3:03	22:58
42	43	14:10	5:09	4:17	3:26	1:43	4:40	3:44	1:52	7:50	3:54	1:57	6:39	3:02	22:42
43		14:00	5:06	4:15	3:24	1:42	4:37	3:42	1:51	7:45	3:52	1:56	6:34	3:00	22:26
44	44	13:50	5:03	4:12	3:22	1:41	4:34	3:39	1:49	7:38	3:49	1:54	6:30	2:58	22:09
45		13:40	4:59	4:09	3:19	1:39	4:31	3:36	1:48	7:33	3:46	1:53	6:25	2:55	21:53
46	45	13:30	4:55	4:07	3:17	1:38	4:27	3:34	1:47	7:28	3:44	1:52	6:20	2:53	21:37
47	46	13:20	4:52	4:04	3:14	1:37	4:24	3:31	1:45	7:23	3:41	1:50	6:15	2:51	21:22
48		13:10	4:49	4:00	3:12	1:36	4:21	3:29	1:44	7:18	3:38	1:49	6:11	2:49	21:06
49	47	13:00	4:45	3:57	3:10	1:35	4:18	3:26	1:43	7:13	3:36	1:48	6:06	2:47	20:50
50	48	12:50	4:40	3:54	3:07	1:33	4:15	3:24	1:42	7:07	3:33	1:46	6:02	2:45	20:34
51		12:40	4:37	3:52	3:05	1:32	4:12	3:21	1:40	7:02	3:30	1:45	5:57	2:43	20:18
52	49	12:30	4:34	3:49	3:03	1:31	4:08	3:19	1:39	6:57	3:28	1:44	5:52	2:40	20:02
53	50	12:20	4:31	3:46	3:00	1:30	4:05	3:16	1:38	6:51	3:25	1:42	5:47	2:38	19:46
54	51	12:10	4:27	3:43	2:58	1:29	4:02	3:14	1:37	6:47	3:23	1:41	5:43	2:36	19:30
55	52	12:00	4:24	3:40	2:56	1:28	3:59	3:11	1:35	6:41	3:20	1:40	5:37	2:34	19:14
56	53	11:50	4:21	3:37	2:54	1:27	3:56	3:09	1:34	6:35	3:18	1:39	5:33	2:32	18:58
57	54	11:40	4:17	3:34	2:52	1:26	3:53	3:06	1:33	6:30	3:15	1:37	5:29	2:30	18:42
58		11:30	4:13	3:32	2:49	1:24	3:49	3:04	1:32	6:25	3:12	1:36	5:24	2:28	18:26
59	55	11:20	4:09	3:29	2:46	1:23	3:46	3:01	1:30	6:20	3:10	1:35	5:19	2:25	18:10
60	56	11:10	4:06	3:26	2:44	1:22	3:43	2:59	1:29	6:14	3:07	1:33	5:15	2:23	17:54
61	57	11:00	4:03	3:23	2:42	1:21	3:40	2:56	1:28	6:09	3:04	1:32	5:10	2:21	17:38
62	58	10:50	3:59	3:20	2:39	1:19	3:37	2:54	1:27	6:04	3:02	1:31	5:05	2:19	17:22
63	59	10:40	3:56	3:17	2:37	1:18	3:34	2:51	1:25	5:59	2:59	1:29	5:00	2:17	17:05
64	60	10:30	3:52	3:14	2:35	1:17	3:31	2:48	1:24	5:54	2:56	1:28	4:56	2:15	16:50
65	61	10:20	3:48	3:11	2:32	1:16	3:28	2:46	1:23	5:48	2:54	1:27	4:51	2:13	16:34
66	63	10:10	3:45	3:08	2:30	1:15	3:25	2:43	1:21	5:43	2:51	1:25	4:46	2:11	16:18
67	64	10:00	3:42	3:05	2:28	1:14	3:21	2:41	1:20	5:37	2:48	1:24	4:42	2:08	16:01
68	65	9:50	3:38	3:02	2:26	1:13	3:18	2:38	1:19	5:32	2:46	1:23	4:36	2:06	15:45
69	66	9:40	3:36	3:00	2:24	1:12	3:15	2:36	1:18	5:27	2:43	1:21	4:32	2:04	15:29
70	68	9:30	3:33	2:57	2:21	1:11	3:12	2:34	1:17	5:22	2:40	1:20	4:28	2:02	15:13
71	69	9:20	3:28	2:54	2:18	1:09	3:09	2:31	1:15	5:16	2:38	1:19	4:23	2:00	14:57
72	71	9:10	3:25	2:51	2:16	1:08	3:05	2:28	1:14	5:11	2:34	1:17	4:18	1:58	14:41
73	72	9:00	3:22	2:48	2:14	1:07	3:02	2:26	1:13	5:06	2:32	1:16	4:13	1:56	14:25
74	74	8:50	3:18	2:46	2:12	1:06	2:59	2:23	1:11	5:00	2:30	1:15	4:09	1:53	14:09