

分數：10

800 米	3:39.53	5000 米	31:13.19
1000 米	4:50.61	8000 米	52:08.91
1500 米	7:55.05	10,000 米	1:06:34.08
1 英哩	8:37.12	15,000 米	1:43:42.65
3000 米	17:43.87	10 英哩	1:52:04.38
2 英哩	19:11.61	半馬拉松	2:30:32.12
		馬拉松	5:21:44.00

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	49.83	1:23.70	2:04.01	3:35.82
72.5%	16-18	60-90 秒	48.11	1:20.81	1:59.74	3:28.38
75.0%	13-15	1-2 分	46.51	1:18.12	1:55.74	3:21.43
77.5%	10-12	1-2 分	45.01	1:15.60	1:52.01	3:14.93
80.0%	8-9	2-3 分	43.60	1:13.24	1:48.51	3:08.84
82.5%	6-7	2-3 分	42.28	1:11.02	1:45.22	3:03.12
85.0%	4-5	3-4 分	41.03	1:08.93	1:42.13	2:57.73
87.5%	3-4	3-4 分	39.86	1:06.96	1:39.21	2:52.65
90.0%	2-3	4-5 分	38.76	1:05.10	1:36.45	2:47.86
92.5%	1-2	4-5 分	37.71	1:03.34	1:33.85	2:43.32
95.0%	0-1	不適用	36.72	1:01.67	1:31.38	2:39.02

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	5:00.55			
75.0%	13-15	1-2 分	4:50.53	6:25.33		
77.5%	10-12	1-2 分	4:41.16	6:12.90	7:46.49	
80.0%	8-9	2-3 分	4:32.37	6:01.25	7:31.92	9:51.85
82.5%	6-7	2-3 分	4:24.12	5:50.30	7:18.22	9:33.91
85.0%	4-5	3-4 分	4:16.35	5:40.00	7:05.33	9:17.03
87.5%	3-4	3-4 分	4:09.03	5:30.29	6:53.18	9:01.12
90.0%	2-3	4-5 分	4:02.11	5:21.11	6:41.70	8:46.08
92.5%	1-2	4-5 分	3:55.56	5:12.43	6:30.85	8:31.87
95.0%	0-1	不適用	3:49.37	5:04.21	6:20.56	8:18.40

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	10:39.94			
82.5%	6-7	2-3 分	10:20.55	13:27.24		
85.0%	4-5	3-4 分	10:02.30	13:03.50	16:08.93	22:24.22
87.5%	3-4	3-4 分	9:45.09	12:41.11	15:41.25	21:45.81
90.0%	2-3	4-5 分	9:28.83	12:19.97	15:15.10	21:09.54
92.5%	1-2	4-5 分	9:13.46	11:59.97	14:50.37	20:35.23
95.0%	0-1	不適用	8:58.90	11:41.03	14:26.94	20:02.72

分數：20

800 米	3:37.13	5000 米	30:48.87
1000 米	4:47.32	8000 米	51:27.43
1500 米	7:49.41	10,000 米	1:05:40.60
1 英哩	8:30.92	15,000 米	1:42:17.82
3000 米	17:30.44	10 英哩	1:50:32.40
2 英哩	18:57.01	半馬拉松	2:28:27.18
		馬拉松	5:17:08.88

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	49.43	1:22.97	2:02.84	3:33.57
72.5%	16-18	60-90 秒	47.73	1:20.10	1:58.60	3:26.21
75.0%	13-15	1-2 分	46.13	1:17.43	1:54.65	3:19.33
77.5%	10-12	1-2 分	44.65	1:14.94	1:50.95	3:12.90
80.0%	8-9	2-3 分	43.25	1:12.59	1:47.49	3:06.87
82.5%	6-7	2-3 分	41.94	1:10.39	1:44.23	3:01.21
85.0%	4-5	3-4 分	40.71	1:08.32	1:41.16	2:55.88
87.5%	3-4	3-4 分	39.54	1:06.37	1:38.27	2:50.86
90.0%	2-3	4-5 分	38.45	1:04.53	1:35.54	2:46.11
92.5%	1-2	4-5 分	37.41	1:02.78	1:32.96	2:41.62
95.0%	0-1	不適用	36.42	1:01.13	1:30.51	2:37.37

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	4:57.26			
75.0%	13-15	1-2 分	4:47.36	6:20.98		
77.5%	10-12	1-2 分	4:38.09	6:08.69	7:41.09	
80.0%	8-9	2-3 分	4:29.40	5:57.17	7:26.68	9:44.81
82.5%	6-7	2-3 分	4:21.23	5:46.34	7:13.15	9:27.09
85.0%	4-5	3-4 分	4:13.55	5:36.16	7:00.41	9:10.41
87.5%	3-4	3-4 分	4:06.30	5:26.55	6:48.40	8:54.69
90.0%	2-3	4-5 分	3:59.46	5:17.48	6:37.05	8:39.83
92.5%	1-2	4-5 分	3:52.99	5:08.90	6:26.32	8:25.78
95.0%	0-1	不適用	3:46.86	5:00.77	6:16.15	8:12.47

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	10:32.28			
82.5%	6-7	2-3 分	10:13.12	13:17.37		
85.0%	4-5	3-4 分	9:55.09	12:53.92	15:56.90	22:07.18
87.5%	3-4	3-4 分	9:38.08	12:31.81	15:29.56	21:29.26
90.0%	2-3	4-5 分	9:22.03	12:10.92	15:03.74	20:53.44
92.5%	1-2	4-5 分	9:06.84	11:51.17	14:39.31	20:19.57
95.0%	0-1	不適用	8:52.45	11:32.45	14:16.17	19:47.47

分數：30

800 米	3:34.78	5000 米	30:25.18
1000 米	4:44.11	8000 米	50:47.04
1500 米	7:43.90	10,000 米	1:04:48.53
1 英哩	8:24.88	15,000 米	1:40:55.27
3000 米	17:17.35	10 英哩	1:49:02.90
2 英哩	18:42.77	半馬拉松	2:26:25.65
		馬拉松	5:12:41.49

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	49.04	1:22.25	2:01.69	3:31.37
72.5%	16-18	60-90 秒	47.35	1:19.41	1:57.50	3:24.08
75.0%	13-15	1-2 分	45.77	1:16.76	1:53.58	3:17.28
77.5%	10-12	1-2 分	44.29	1:14.29	1:49.91	3:10.91
80.0%	8-9	2-3 分	42.91	1:11.97	1:46.48	3:04.95
82.5%	6-7	2-3 分	41.61	1:09.78	1:43.25	2:59.34
85.0%	4-5	3-4 分	40.38	1:07.73	1:40.22	2:54.07
87.5%	3-4	3-4 分	39.23	1:05.80	1:37.35	2:49.10
90.0%	2-3	4-5 分	38.14	1:03.97	1:34.65	2:44.40
92.5%	1-2	4-5 分	37.11	1:02.24	1:32.09	2:39.96
95.0%	0-1	不適用	36.13	1:00.60	1:29.67	2:35.75

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	4:54.05			
75.0%	13-15	1-2 分	4:44.25	6:16.72		
77.5%	10-12	1-2 分	4:35.08	6:04.56	7:35.81	
80.0%	8-9	2-3 分	4:26.48	5:53.17	7:21.57	9:37.95
82.5%	6-7	2-3 分	4:18.41	5:42.47	7:08.19	9:20.43
85.0%	4-5	3-4 分	4:10.81	5:32.40	6:55.60	9:03.95
87.5%	3-4	3-4 分	4:03.64	5:22.90	6:43.72	8:48.41
90.0%	2-3	4-5 分	3:56.88	5:13.93	6:32.51	8:33.73
92.5%	1-2	4-5 分	3:50.47	5:05.45	6:21.90	8:19.85
95.0%	0-1	不適用	3:44.41	4:57.41	6:11.85	8:06.69

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	10:24.80			
82.5%	6-7	2-3 分	10:05.87	13:07.74		
85.0%	4-5	3-4 分	9:48.05	12:44.57	15:45.16	21:50.56
87.5%	3-4	3-4 分	9:31.25	12:22.73	15:18.15	21:13.12
90.0%	2-3	4-5 分	9:15.38	12:02.10	14:52.65	20:37.76
92.5%	1-2	4-5 分	9:00.37	11:42.58	14:28.52	20:04.30
95.0%	0-1	不適用	8:46.15	11:24.09	14:05.67	19:32.61

分數：40

800 米	3:32.49	5000 米	30:02.09
1000 米	4:40.97	8000 米	50:07.69
1500 米	7:38.51	10,000 米	1:03:57.82
1 英哩	8:18.97	15,000 米	1:39:34.91
3000 米	17:04.58	10 英哩	1:47:35.78
2 英哩	18:28.88	半馬拉松	2:24:27.39
		馬拉松	5:08:21.51

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	48.65	1:21.54	2:00.56	3:29.21
72.5%	16-18	60-90 秒	46.98	1:18.73	1:56.41	3:22.00
75.0%	13-15	1-2 分	45.41	1:16.10	1:52.53	3:15.27
77.5%	10-12	1-2 分	43.94	1:13.65	1:48.90	3:08.97
80.0%	8-9	2-3 分	42.57	1:11.35	1:45.49	3:03.06
82.5%	6-7	2-3 分	41.28	1:09.18	1:42.30	2:57.51
85.0%	4-5	3-4 分	40.07	1:07.15	1:39.29	2:52.29
87.5%	3-4	3-4 分	38.92	1:05.23	1:36.45	2:47.37
90.0%	2-3	4-5 分	37.84	1:03.42	1:33.77	2:42.72
92.5%	1-2	4-5 分	36.82	1:01.70	1:31.24	2:38.32
95.0%	0-1	不適用	35.85	1:00.08	1:28.84	2:34.16

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	4:50.91			
75.0%	13-15	1-2 分	4:41.21	6:12.55		
77.5%	10-12	1-2 分	4:32.14	6:00.53	7:30.66	
80.0%	8-9	2-3 分	4:23.64	5:49.27	7:16.57	9:31.24
82.5%	6-7	2-3 分	4:15.65	5:38.68	7:03.34	9:13.93
85.0%	4-5	3-4 分	4:08.13	5:28.72	6:50.89	8:57.64
87.5%	3-4	3-4 分	4:01.04	5:19.33	6:39.15	8:42.28
90.0%	2-3	4-5 分	3:54.34	5:10.46	6:28.06	8:27.77
92.5%	1-2	4-5 分	3:48.01	5:02.07	6:17.58	8:14.05
95.0%	0-1	不適用	3:42.01	4:54.12	6:07.64	8:01.04

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	10:17.50			
82.5%	6-7	2-3 分	9:58.79	12:58.34		
85.0%	4-5	3-4 分	9:41.17	12:35.45	15:33.70	21:34.36
87.5%	3-4	3-4 分	9:24.57	12:13.86	15:07.03	20:57.38
90.0%	2-3	4-5 分	9:08.89	11:53.48	14:41.83	20:22.45
92.5%	1-2	4-5 分	8:54.05	11:34.19	14:18.00	19:49.41
95.0%	0-1	不適用	8:40.00	11:15.93	13:55.42	19:18.11

分數：50

800 米	3:30.24	5000 米	29:39.58
1000 米	4:37.89	8000 米	49:29.34
1500 米	7:33.25	10,000 米	1:03:08.41
1 英哩	8:13.20	15,000 米	1:38:16.65
3000 米	16:52.12	10 英哩	1:46:10.96
2 英哩	18:15.34	半馬拉松	2:22:32.27
		馬拉松	5:04:08.63

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	48.27	1:20.84	1:59.46	3:27.10
72.5%	16-18	60-90 秒	46.61	1:18.06	1:55.34	3:19.96
75.0%	13-15	1-2 分	45.06	1:15.45	1:51.49	3:13.29
77.5%	10-12	1-2 分	43.60	1:13.02	1:47.90	3:07.06
80.0%	8-9	2-3 分	42.24	1:10.74	1:44.52	3:01.21
82.5%	6-7	2-3 分	40.96	1:08.59	1:41.36	2:55.72
85.0%	4-5	3-4 分	39.75	1:06.58	1:38.38	2:50.55
87.5%	3-4	3-4 分	38.62	1:04.67	1:35.57	2:45.68
90.0%	2-3	4-5 分	37.55	1:02.88	1:32.91	2:41.08
92.5%	1-2	4-5 分	36.53	1:01.18	1:30.40	2:36.73
95.0%	0-1	不適用	35.57	59.57	1:28.02	2:32.60

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	4:47.83			
75.0%	13-15	1-2 分	4:38.24	6:08.48		
77.5%	10-12	1-2 分	4:29.26	5:56.59	7:25.61	
80.0%	8-9	2-3 分	4:20.85	5:45.45	7:11.69	9:24.69
82.5%	6-7	2-3 分	4:12.94	5:34.98	6:58.61	9:07.57
85.0%	4-5	3-4 分	4:05.50	5:25.13	6:46.29	8:51.47
87.5%	3-4	3-4 分	3:58.49	5:15.84	6:34.69	8:36.28
90.0%	2-3	4-5 分	3:51.86	5:07.06	6:23.72	8:21.94
92.5%	1-2	4-5 分	3:45.60	4:58.76	6:13.35	8:08.38
95.0%	0-1	不適用	3:39.66	4:50.90	6:03.53	7:55.53

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	10:10.36			
82.5%	6-7	2-3 分	9:51.87	12:49.16		
85.0%	4-5	3-4 分	9:34.46	12:26.54	15:22.52	21:18.56
87.5%	3-4	3-4 分	9:18.05	12:05.21	14:56.17	20:42.03
90.0%	2-3	4-5 分	9:02.55	11:45.06	14:31.27	20:07.53
92.5%	1-2	4-5 分	8:47.88	11:26.01	14:07.72	19:34.89
95.0%	0-1	不適用	8:33.99	11:07.95	13:45.42	19:03.97

分數：60

800 米	3:28.04	5000 米	29:17.62
1000 米	4:34.89	8000 米	48:51.96
1500 米	7:28.11	10,000 米	1:02:20.26
1 英哩	8:07.57	15,000 米	1:37:00.42
3000 米	16:39.95	10 英哩	1:44:48.33
2 英哩	18:02.12	半馬拉松	2:20:40.17
		馬拉松	5:00:02.58

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	47.90	1:20.16	1:58.37	3:25.03
72.5%	16-18	60-90 秒	46.25	1:17.40	1:54.29	3:17.96
75.0%	13-15	1-2 分	44.71	1:14.82	1:50.48	3:11.36
77.5%	10-12	1-2 分	43.26	1:12.40	1:46.91	3:05.19
80.0%	8-9	2-3 分	41.91	1:10.14	1:43.57	2:59.40
82.5%	6-7	2-3 分	40.64	1:08.01	1:40.43	2:53.97
85.0%	4-5	3-4 分	39.45	1:06.01	1:37.48	2:48.85
87.5%	3-4	3-4 分	38.32	1:04.13	1:34.70	2:44.02
90.0%	2-3	4-5 分	37.26	1:02.35	1:32.07	2:39.47
92.5%	1-2	4-5 分	36.25	1:00.66	1:29.58	2:35.16
95.0%	0-1	不適用	35.29	59.07	1:27.22	2:31.08

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	4:44.82			
75.0%	13-15	1-2 分	4:35.32	6:04.49		
77.5%	10-12	1-2 分	4:26.44	5:52.73	7:20.68	
80.0%	8-9	2-3 分	4:18.12	5:41.71	7:06.91	9:18.28
82.5%	6-7	2-3 分	4:10.30	5:31.35	6:53.97	9:01.36
85.0%	4-5	3-4 分	4:02.93	5:21.61	6:41.80	8:45.44
87.5%	3-4	3-4 分	3:55.99	5:12.42	6:30.32	8:30.43
90.0%	2-3	4-5 分	3:49.44	5:03.74	6:19.48	8:16.25
92.5%	1-2	4-5 分	3:43.24	4:55.53	6:09.22	8:02.84
95.0%	0-1	不適用	3:37.36	4:47.75	5:59.50	7:50.13

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	10:03.39			
82.5%	6-7	2-3 分	9:45.11	12:40.19		
85.0%	4-5	3-4 分	9:27.90	12:17.84	15:11.61	21:03.13
87.5%	3-4	3-4 分	9:11.67	11:56.75	14:45.56	20:27.04
90.0%	2-3	4-5 分	8:56.35	11:36.85	14:20.96	19:52.96
92.5%	1-2	4-5 分	8:41.85	11:18.01	13:57.69	19:20.72
95.0%	0-1	不適用	8:28.12	11:00.17	13:35.65	18:50.17

分數：70

800 米	3:25.88	5000 米	28:56.20
1000 米	4:31.95	8000 米	48:15.51
1500 米	7:23.09	10,000 米	1:01:33.31
1 英哩	8:02.06	15,000 米	1:35:46.13
3000 米	16:28.08	10 英哩	1:43:27.82
2 英哩	17:49.22	半馬拉松	2:18:50.97
		馬拉松	4:56:03.07

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	47.53	1:19.49	1:57.30	3:23.00
72.5%	16-18	60-90 秒	45.89	1:16.75	1:53.26	3:16.00
75.0%	13-15	1-2 分	44.36	1:14.19	1:49.48	3:09.47
77.5%	10-12	1-2 分	42.93	1:11.80	1:45.95	3:03.36
80.0%	8-9	2-3 分	41.59	1:09.55	1:42.64	2:57.63
82.5%	6-7	2-3 分	40.33	1:07.44	1:39.53	2:52.24
85.0%	4-5	3-4 分	39.14	1:05.46	1:36.60	2:47.18
87.5%	3-4	3-4 分	38.03	1:03.59	1:33.84	2:42.40
90.0%	2-3	4-5 分	36.97	1:01.82	1:31.24	2:37.89
92.5%	1-2	4-5 分	35.97	1:00.15	1:28.77	2:33.62
95.0%	0-1	不適用	35.02	58.57	1:26.43	2:29.58

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	4:41.87			
75.0%	13-15	1-2 分	4:32.47	6:00.59		
77.5%	10-12	1-2 分	4:23.68	5:48.96	7:15.86	
80.0%	8-9	2-3 分	4:15.44	5:38.05	7:02.24	9:12.02
82.5%	6-7	2-3 分	4:07.70	5:27.81	6:49.44	8:55.29
85.0%	4-5	3-4 分	4:00.42	5:18.17	6:37.40	8:39.55
87.5%	3-4	3-4 分	3:53.55	5:09.07	6:26.05	8:24.70
90.0%	2-3	4-5 分	3:47.06	5:00.49	6:15.32	8:10.69
92.5%	1-2	4-5 分	3:40.92	4:52.37	6:05.18	7:57.42
95.0%	0-1	不適用	3:35.11	4:44.67	5:55.57	7:44.86

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	9:56.58			
82.5%	6-7	2-3 分	9:38.50	12:31.44		
85.0%	4-5	3-4 分	9:21.49	12:09.33	15:00.95	20:48.07
87.5%	3-4	3-4 分	9:05.44	11:48.50	14:35.21	20:12.42
90.0%	2-3	4-5 分	8:50.29	11:28.82	14:10.89	19:38.74
92.5%	1-2	4-5 分	8:35.96	11:10.20	13:47.90	19:06.88
95.0%	0-1	不適用	8:22.38	10:52.56	13:26.11	18:36.70

分數：80

800 米	3:23.77	5000 米	28:35.30
1000 米	4:29.07	8000 米	47:39.96
1500 米	7:18.17	10,000 米	1:00:47.53
1 英哩	7:56.67	15,000 米	1:34:33.72
3000 米	16:16.49	10 英哩	1:42:09.35
2 英哩	17:36.62	半馬拉松	2:17:04.56
		馬拉松	4:52:09.85

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	47.17	1:18.83	1:56.25	3:21.01
72.5%	16-18	60-90 秒	45.54	1:16.11	1:52.25	3:14.08
75.0%	13-15	1-2 分	44.02	1:13.57	1:48.50	3:07.61
77.5%	10-12	1-2 分	42.60	1:11.20	1:45.00	3:01.56
80.0%	8-9	2-3 分	41.27	1:08.97	1:41.72	2:55.89
82.5%	6-7	2-3 分	40.02	1:06.88	1:38.64	2:50.56
85.0%	4-5	3-4 分	38.85	1:04.92	1:35.74	2:45.54
87.5%	3-4	3-4 分	37.74	1:03.06	1:33.00	2:40.81
90.0%	2-3	4-5 分	36.69	1:01.31	1:30.42	2:36.34
92.5%	1-2	4-5 分	35.70	59.65	1:27.98	2:32.12
95.0%	0-1	不適用	34.76	58.08	1:25.66	2:28.11

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	4:38.98			
75.0%	13-15	1-2 分	4:29.68	5:56.77		
77.5%	10-12	1-2 分	4:20.98	5:45.26	7:11.14	
80.0%	8-9	2-3 分	4:12.82	5:34.47	6:57.67	9:05.90
82.5%	6-7	2-3 分	4:05.16	5:24.33	6:45.01	8:49.36
85.0%	4-5	3-4 分	3:57.95	5:14.80	6:33.10	8:33.79
87.5%	3-4	3-4 分	3:51.15	5:05.80	6:21.87	8:19.11
90.0%	2-3	4-5 分	3:44.73	4:57.31	6:11.26	8:05.24
92.5%	1-2	4-5 分	3:38.66	4:49.27	6:01.22	7:52.13
95.0%	0-1	不適用	3:32.90	4:41.66	5:51.72	7:39.70

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	9:49.92			
82.5%	6-7	2-3 分	9:32.04	12:22.88		
85.0%	4-5	3-4 分	9:15.22	12:01.03	14:50.53	20:33.37
87.5%	3-4	3-4 分	8:59.35	11:40.43	14:25.09	19:58.13
90.0%	2-3	4-5 分	8:44.37	11:20.97	14:01.06	19:24.85
92.5%	1-2	4-5 分	8:30.20	11:02.57	13:38.33	18:53.37
95.0%	0-1	不適用	8:16.77	10:45.13	13:16.79	18:23.54

分數：90

800 米	3:21.70	5000 米	28:14.89
1000 米	4:26.25	8000 米	47:05.26
1500 米	7:13.37	10,000 米	1:00:02.88
1 英哩	7:51.40	15,000 米	1:33:23.11
3000 米	16:05.16	10 英哩	1:40:52.83
2 英哩	17:24.31	半馬拉松	2:15:20.84
		馬拉松	4:48:22.68

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	46.81	1:18.18	1:55.22	3:19.06
72.5%	16-18	60-90 秒	45.20	1:15.48	1:51.25	3:12.20
75.0%	13-15	1-2 分	43.69	1:12.97	1:47.54	3:05.79
77.5%	10-12	1-2 分	42.28	1:10.61	1:44.07	2:59.80
80.0%	8-9	2-3 分	40.96	1:08.40	1:40.82	2:54.18
82.5%	6-7	2-3 分	39.72	1:06.33	1:37.77	2:48.90
85.0%	4-5	3-4 分	38.55	1:04.38	1:34.89	2:43.93
87.5%	3-4	3-4 分	37.45	1:02.54	1:32.18	2:39.25
90.0%	2-3	4-5 分	36.41	1:00.80	1:29.62	2:34.83
92.5%	1-2	4-5 分	35.43	59.16	1:27.20	2:30.64
95.0%	0-1	不適用	34.49	57.60	1:24.90	2:26.68

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	4:36.15			
75.0%	13-15	1-2 分	4:26.94	5:53.03		
77.5%	10-12	1-2 分	4:18.33	5:41.64	7:06.52	
80.0%	8-9	2-3 分	4:10.26	5:30.97	6:53.19	8:59.91
82.5%	6-7	2-3 分	4:02.68	5:20.94	6:40.67	8:43.55
85.0%	4-5	3-4 分	3:55.54	5:11.50	6:28.89	8:28.15
87.5%	3-4	3-4 分	3:48.81	5:02.60	6:17.78	8:13.63
90.0%	2-3	4-5 分	3:42.45	4:54.19	6:07.28	7:59.92
92.5%	1-2	4-5 分	3:36.44	4:46.24	5:57.36	7:46.95
95.0%	0-1	不適用	3:30.74	4:38.71	5:47.95	7:34.66

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	9:43.40			
82.5%	6-7	2-3 分	9:25.72	12:14.51		
85.0%	4-5	3-4 分	9:09.08	11:52.91	14:40.36	20:19.01
87.5%	3-4	3-4 分	8:53.40	11:32.54	14:15.20	19:44.18
90.0%	2-3	4-5 分	8:38.58	11:13.30	13:51.45	19:11.29
92.5%	1-2	4-5 分	8:24.56	10:55.10	13:28.98	18:40.17
95.0%	0-1	不適用	8:11.29	10:37.86	13:07.69	18:10.70

分數：100

800 米	3:19.68	5000 米	27:54.96
1000 米	4:23.48	8000 米	46:31.40
1500 米	7:08.67	10,000 米	59:19.30
1 英哩	7:46.25	15,000 米	1:32:14.23
3000 米	15:54.10	10 英哩	1:39:38.20
2 英哩	17:12.29	半馬拉松	2:13:39.70
		馬拉松	4:44:41.32

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	46.46	1:17.54	1:54.21	3:17.15
72.5%	16-18	60-90 秒	44.86	1:14.86	1:50.27	3:10.35
75.0%	13-15	1-2 分	43.36	1:12.37	1:46.60	3:04.00
77.5%	10-12	1-2 分	41.97	1:10.03	1:43.16	2:58.07
80.0%	8-9	2-3 分	40.65	1:07.85	1:39.94	2:52.50
82.5%	6-7	2-3 分	39.42	1:05.79	1:36.91	2:47.28
85.0%	4-5	3-4 分	38.26	1:03.85	1:34.06	2:42.36
87.5%	3-4	3-4 分	37.17	1:02.03	1:31.37	2:37.72
90.0%	2-3	4-5 分	36.14	1:00.31	1:28.83	2:33.34
92.5%	1-2	4-5 分	35.16	58.68	1:26.43	2:29.19
95.0%	0-1	不適用	34.23	57.13	1:24.16	2:25.27

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	4:33.37			
75.0%	13-15	1-2 分	4:24.26	5:49.37		
77.5%	10-12	1-2 分	4:15.74	5:38.10	7:02.00	
80.0%	8-9	2-3 分	4:07.74	5:27.53	6:48.81	8:54.05
82.5%	6-7	2-3 分	4:00.24	5:17.61	6:36.43	8:37.87
85.0%	4-5	3-4 分	3:53.17	5:08.27	6:24.77	8:22.64
87.5%	3-4	3-4 分	3:46.51	4:59.46	6:13.77	8:08.28
90.0%	2-3	4-5 分	3:40.22	4:51.14	6:03.39	7:54.71
92.5%	1-2	4-5 分	3:34.27	4:43.27	5:53.57	7:41.88
95.0%	0-1	不適用	3:28.63	4:35.82	5:44.26	7:29.73

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	9:37.03			
82.5%	6-7	2-3 分	9:19.54	12:06.33		
85.0%	4-5	3-4 分	9:03.09	11:44.97	14:30.41	20:04.98
87.5%	3-4	3-4 分	8:47.57	11:24.82	14:05.54	19:30.56
90.0%	2-3	4-5 分	8:32.91	11:05.80	13:42.05	18:58.04
92.5%	1-2	4-5 分	8:19.05	10:47.81	13:19.84	18:27.28
95.0%	0-1	不適用	8:05.92	10:30.76	12:58.79	17:58.14

分數：110

800 米	3:17.69	5000 米	27:35.49
1000 米	4:20.78	8000 米	45:58.34
1500 米	7:04.06	10,000 米	58:36.76
1 英哩	7:41.21	15,000 米	1:31:07.03
3000 米	15:43.28	10 英哩	1:38:25.39
2 英哩	17:00.54	半馬拉松	2:12:01.04
		馬拉松	4:41:05.55

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	46.12	1:16.91	1:53.22	3:15.27
72.5%	16-18	60-90 秒	44.53	1:14.26	1:49.31	3:08.54
75.0%	13-15	1-2 分	43.04	1:11.78	1:45.67	3:02.25
77.5%	10-12	1-2 分	41.65	1:09.47	1:42.26	2:56.37
80.0%	8-9	2-3 分	40.35	1:07.30	1:39.07	2:50.86
82.5%	6-7	2-3 分	39.13	1:05.26	1:36.06	2:45.68
85.0%	4-5	3-4 分	37.98	1:03.34	1:33.24	2:40.81
87.5%	3-4	3-4 分	36.89	1:01.53	1:30.57	2:36.22
90.0%	2-3	4-5 分	35.87	59.82	1:28.06	2:31.88
92.5%	1-2	4-5 分	34.90	58.20	1:25.68	2:27.77
95.0%	0-1	不適用	33.98	56.67	1:23.42	2:23.88

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	4:30.65			
75.0%	13-15	1-2 分	4:21.63	5:45.78		
77.5%	10-12	1-2 分	4:13.19	5:34.63	6:57.58	
80.0%	8-9	2-3 分	4:05.28	5:24.17	6:44.53	8:48.32
82.5%	6-7	2-3 分	3:57.85	5:14.35	6:32.27	8:32.31
85.0%	4-5	3-4 分	3:50.85	5:05.10	6:20.73	8:17.24
87.5%	3-4	3-4 分	3:44.26	4:56.38	6:09.85	8:03.04
90.0%	2-3	4-5 分	3:38.03	4:48.15	5:59.58	7:49.62
92.5%	1-2	4-5 分	3:32.13	4:40.36	5:49.86	7:36.93
95.0%	0-1	不適用	3:26.55	4:32.99	5:40.65	7:24.90

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	9:30.79			
82.5%	6-7	2-3 分	9:13.50	11:58.33		
85.0%	4-5	3-4 分	8:57.22	11:37.20	14:20.69	19:51.27
87.5%	3-4	3-4 分	8:41.87	11:17.28	13:56.10	19:17.24
90.0%	2-3	4-5 分	8:27.37	10:58.47	13:32.87	18:45.09
92.5%	1-2	4-5 分	8:13.66	10:40.67	13:10.90	18:14.68
95.0%	0-1	不適用	8:00.67	10:23.81	12:50.09	17:45.88

分數：120

800 米	3:15.75	5000 米	27:16.47
1000 米	4:18.13	8000 米	45:26.05
1500 米	6:59.56	10,000 米	57:55.23
1 英哩	7:36.28	15,000 米	1:30:01.44
3000 米	15:32.71	10 英哩	1:37:14.33
2 英哩	16:49.05	半馬拉松	2:10:24.79
		馬拉松	4:37:35.16

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	45.77	1:16.29	1:52.24	3:13.43
72.5%	16-18	60-90 秒	44.20	1:13.66	1:48.37	3:06.76
75.0%	13-15	1-2 分	42.72	1:11.20	1:44.76	3:00.53
77.5%	10-12	1-2 分	41.34	1:08.91	1:41.38	2:54.71
80.0%	8-9	2-3 分	40.05	1:06.75	1:38.21	2:49.25
82.5%	6-7	2-3 分	38.84	1:04.73	1:35.24	2:44.12
85.0%	4-5	3-4 分	37.70	1:02.83	1:32.43	2:39.30
87.5%	3-4	3-4 分	36.62	1:01.03	1:29.79	2:34.74
90.0%	2-3	4-5 分	35.60	59.34	1:27.30	2:30.45
92.5%	1-2	4-5 分	34.64	57.73	1:24.94	2:26.38
95.0%	0-1	不適用	33.73	56.21	1:22.70	2:22.53

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	4:27.99			
75.0%	13-15	1-2 分	4:19.06	5:42.27		
77.5%	10-12	1-2 分	4:10.70	5:31.23	6:53.24	
80.0%	8-9	2-3 分	4:02.87	5:20.88	6:40.33	8:42.71
82.5%	6-7	2-3 分	3:55.51	5:11.15	6:28.20	8:26.87
85.0%	4-5	3-4 分	3:48.58	5:02.00	6:16.78	8:11.96
87.5%	3-4	3-4 分	3:42.05	4:53.37	6:06.02	7:57.91
90.0%	2-3	4-5 分	3:35.88	4:45.22	5:55.85	7:44.63
92.5%	1-2	4-5 分	3:30.05	4:37.52	5:46.23	7:32.07
95.0%	0-1	不適用	3:24.52	4:30.21	5:37.12	7:20.18

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	9:24.69			
82.5%	6-7	2-3 分	9:07.58	11:50.50		
85.0%	4-5	3-4 分	8:51.48	11:29.61	14:11.18	19:37.87
87.5%	3-4	3-4 分	8:36.29	11:09.90	13:46.86	19:04.22
90.0%	2-3	4-5 分	8:21.95	10:51.29	13:23.89	18:32.43
92.5%	1-2	4-5 分	8:08.38	10:33.69	13:02.16	18:02.37
95.0%	0-1	不適用	7:55.53	10:17.02	12:41.58	17:33.88

分數：130

800 米	3:13.84	5000 米	26:57.89
1000 米	4:15.53	8000 米	44:54.52
1500 米	6:55.15	10,000 米	57:14.67
1 英哩	7:31.45	15,000 米	1:28:57.40
3000 米	15:22.37	10 英哩	1:36:04.96
2 英哩	16:37.83	半馬拉松	2:08:50.84
		馬拉松	4:34:09.96

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	45.44	1:15.68	1:51.28	3:11.62
72.5%	16-18	60-90 秒	43.87	1:13.07	1:47.44	3:05.01
75.0%	13-15	1-2 分	42.41	1:10.64	1:43.86	2:58.85
77.5%	10-12	1-2 分	41.04	1:08.36	1:40.51	2:53.08
80.0%	8-9	2-3 分	39.76	1:06.22	1:37.37	2:47.67
82.5%	6-7	2-3 分	38.55	1:04.21	1:34.42	2:42.59
85.0%	4-5	3-4 分	37.42	1:02.33	1:31.64	2:37.81
87.5%	3-4	3-4 分	36.35	1:00.54	1:29.03	2:33.30
90.0%	2-3	4-5 分	35.34	58.86	1:26.55	2:29.04
92.5%	1-2	4-5 分	34.39	57.27	1:24.21	2:25.01
95.0%	0-1	不適用	33.48	55.77	1:22.00	2:21.20

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	4:25.38			
75.0%	13-15	1-2 分	4:16.53	5:38.83		
77.5%	10-12	1-2 分	4:08.25	5:27.90	6:49.00	
80.0%	8-9	2-3 分	4:00.50	5:17.65	6:36.22	8:37.22
82.5%	6-7	2-3 分	3:53.21	5:08.02	6:24.21	8:21.55
85.0%	4-5	3-4 分	3:46.35	4:58.96	6:12.91	8:06.79
87.5%	3-4	3-4 分	3:39.88	4:50.42	6:02.26	7:52.89
90.0%	2-3	4-5 分	3:33.77	4:42.36	5:52.19	7:39.75
92.5%	1-2	4-5 分	3:28.00	4:34.72	5:42.67	7:27.32
95.0%	0-1	不適用	3:22.52	4:27.49	5:33.66	7:15.55

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	9:18.72			
82.5%	6-7	2-3 分	9:01.79	11:42.85		
85.0%	4-5	3-4 分	8:45.85	11:22.17	14:01.88	19:24.77
87.5%	3-4	3-4 分	8:30.83	11:02.68	13:37.82	18:51.49
90.0%	2-3	4-5 分	8:16.64	10:44.28	13:15.11	18:20.06
92.5%	1-2	4-5 分	8:03.22	10:26.86	12:53.62	17:50.33
95.0%	0-1	不適用	7:50.50	10:10.37	12:33.26	17:22.16

分數：140

800 米	3:11.96	5000 米	26:39.72
1000 米	4:12.99	8000 米	44:23.70
1500 米	6:50.84	10,000 米	56:35.04
1 英哩	7:26.72	15,000 米	1:27:54.87
3000 米	15:12.26	10 英哩	1:34:57.22
2 英哩	16:26.84	半馬拉松	2:07:19.13
		馬拉松	4:30:49.76

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	45.11	1:15.08	1:50.34	3:09.85
72.5%	16-18	60-90 秒	43.55	1:12.49	1:46.53	3:03.30
75.0%	13-15	1-2 分	42.10	1:10.08	1:42.98	2:57.19
77.5%	10-12	1-2 分	40.74	1:07.82	1:39.66	2:51.48
80.0%	8-9	2-3 分	39.47	1:05.70	1:36.55	2:46.12
82.5%	6-7	2-3 分	38.27	1:03.71	1:33.62	2:41.08
85.0%	4-5	3-4 分	37.15	1:01.83	1:30.87	2:36.35
87.5%	3-4	3-4 分	36.09	1:00.07	1:28.27	2:31.88
90.0%	2-3	4-5 分	35.08	58.40	1:25.82	2:27.66
92.5%	1-2	4-5 分	34.13	56.82	1:23.50	2:23.67
95.0%	0-1	不適用	33.24	55.32	1:21.30	2:19.89

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	4:22.81			
75.0%	13-15	1-2 分	4:14.05	5:35.45		
77.5%	10-12	1-2 分	4:05.86	5:24.63	6:44.84	
80.0%	8-9	2-3 分	3:58.17	5:14.49	6:32.19	8:31.84
82.5%	6-7	2-3 分	3:50.96	5:04.96	6:20.30	8:16.33
85.0%	4-5	3-4 分	3:44.16	4:55.99	6:09.12	8:01.73
87.5%	3-4	3-4 分	3:37.76	4:47.53	5:58.57	7:47.97
90.0%	2-3	4-5 分	3:31.71	4:39.54	5:48.61	7:34.97
92.5%	1-2	4-5 分	3:25.99	4:31.99	5:39.19	7:22.67
95.0%	0-1	不適用	3:20.57	4:24.83	5:30.26	7:11.02

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	9:12.87			
82.5%	6-7	2-3 分	8:56.12	11:35.35		
85.0%	4-5	3-4 分	8:40.35	11:14.90	13:52.78	19:11.95
87.5%	3-4	3-4 分	8:25.48	10:55.62	13:28.98	18:39.04
90.0%	2-3	4-5 分	8:11.44	10:37.41	13:06.51	18:07.96
92.5%	1-2	4-5 分	7:58.16	10:20.18	12:45.25	17:38.55
95.0%	0-1	不適用	7:45.58	10:03.86	12:25.12	17:10.69

分數：150

800 米	3:10.13	5000 米	26:21.95
1000 米	4:10.50	8000 米	43:53.58
1500 米	6:46.61	10,000 米	55:56.32
1 英哩	7:22.09	15,000 米	1:26:53.78
3000 米	15:02.37	10 英哩	1:33:51.06
2 英哩	16:16.10	半馬拉松	2:05:49.56
		馬拉松	4:27:34.36

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	44.78	1:14.49	1:49.41	3:08.11
72.5%	16-18	60-90 秒	43.24	1:11.92	1:45.64	3:01.62
75.0%	13-15	1-2 分	41.80	1:09.53	1:42.12	2:55.57
77.5%	10-12	1-2 分	40.45	1:07.28	1:38.82	2:49.90
80.0%	8-9	2-3 分	39.18	1:05.18	1:35.73	2:44.59
82.5%	6-7	2-3 分	38.00	1:03.21	1:32.83	2:39.61
85.0%	4-5	3-4 分	36.88	1:01.35	1:30.10	2:34.91
87.5%	3-4	3-4 分	35.82	59.59	1:27.53	2:30.49
90.0%	2-3	4-5 分	34.83	57.94	1:25.10	2:26.31
92.5%	1-2	4-5 分	33.89	56.37	1:22.80	2:22.35
95.0%	0-1	不適用	33.00	54.89	1:20.62	2:18.61

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	4:20.30			
75.0%	13-15	1-2 分	4:11.62	5:32.15		
77.5%	10-12	1-2 分	4:03.51	5:21.43	6:40.77	
80.0%	8-9	2-3 分	3:55.90	5:11.39	6:28.24	8:26.57
82.5%	6-7	2-3 分	3:48.75	5:01.95	6:16.48	8:11.22
85.0%	4-5	3-4 分	3:42.02	4:53.07	6:05.40	7:56.77
87.5%	3-4	3-4 分	3:35.68	4:44.70	5:54.96	7:43.15
90.0%	2-3	4-5 分	3:29.68	4:36.79	5:45.10	7:30.29
92.5%	1-2	4-5 分	3:24.02	4:29.31	5:35.78	7:18.12
95.0%	0-1	不適用	3:18.65	4:22.22	5:26.94	7:06.59

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	9:07.15			
82.5%	6-7	2-3 分	8:50.57	11:28.02		
85.0%	4-5	3-4 分	8:34.96	11:07.78	13:43.87	18:59.42
87.5%	3-4	3-4 分	8:20.25	10:48.70	13:20.33	18:26.86
90.0%	2-3	4-5 分	8:06.35	10:30.68	12:58.10	17:56.12
92.5%	1-2	4-5 分	7:53.21	10:13.64	12:37.07	17:27.03
95.0%	0-1	不適用	7:40.76	9:57.49	12:17.15	16:59.48

分數：160

800 米	3:08.33	5000 米	26:04.58
1000 米	4:08.05	8000 米	43:24.13
1500 米	6:42.47	10,000 米	55:18.47
1 英哩	7:17.56	15,000 米	1:25:54.09
3000 米	14:52.69	10 英哩	1:32:46.41
2 英哩	16:05.59	半馬拉松	2:04:22.07
		馬拉松	4:24:23.61

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	44.46	1:13.91	1:48.50	3:06.40
72.5%	16-18	60-90 秒	42.93	1:11.36	1:44.76	2:59.97
75.0%	13-15	1-2 分	41.49	1:08.98	1:41.26	2:53.97
77.5%	10-12	1-2 分	40.16	1:06.76	1:38.00	2:48.36
80.0%	8-9	2-3 分	38.90	1:04.67	1:34.94	2:43.10
82.5%	6-7	2-3 分	37.72	1:02.71	1:32.06	2:38.16
85.0%	4-5	3-4 分	36.61	1:00.87	1:29.35	2:33.50
87.5%	3-4	3-4 分	35.57	59.13	1:26.80	2:29.12
90.0%	2-3	4-5 分	34.58	57.49	1:24.39	2:24.98
92.5%	1-2	4-5 分	33.64	55.93	1:22.11	2:21.06
95.0%	0-1	不適用	32.76	54.46	1:19.95	2:17.35

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	4:17.83			
75.0%	13-15	1-2 分	4:09.24	5:28.90		
77.5%	10-12	1-2 分	4:01.20	5:18.29	6:36.77	
80.0%	8-9	2-3 分	3:53.66	5:08.35	6:24.37	8:21.41
82.5%	6-7	2-3 分	3:46.58	4:59.00	6:12.73	8:06.22
85.0%	4-5	3-4 分	3:39.92	4:50.21	6:01.76	7:51.92
87.5%	3-4	3-4 分	3:33.63	4:41.92	5:51.43	7:38.43
90.0%	2-3	4-5 分	3:27.70	4:34.09	5:41.67	7:25.70
92.5%	1-2	4-5 分	3:22.08	4:26.68	5:32.43	7:13.65
95.0%	0-1	不適用	3:16.77	4:19.66	5:23.68	7:02.24

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	9:01.54			
82.5%	6-7	2-3 分	8:45.13	11:20.83		
85.0%	4-5	3-4 分	8:29.68	11:00.81	13:35.15	18:47.15
87.5%	3-4	3-4 分	8:15.12	10:41.93	13:11.86	18:14.95
90.0%	2-3	4-5 分	8:01.37	10:24.10	12:49.87	17:44.53
92.5%	1-2	4-5 分	7:48.36	10:07.23	12:29.06	17:15.76
95.0%	0-1	不適用	7:36.03	9:51.25	12:09.35	16:48.50

分數：170

800 米	3:06.56	5000 米	25:47.58
1000 米	4:05.65	8000 米	42:55.33
1500 米	6:38.41	10,000 米	54:41.47
1 英哩	7:13.12	15,000 米	1:24:55.76
3000 米	14:43.22	10 英哩	1:31:43.23
2 英哩	15:55.30	半馬拉松	2:02:56.59
		馬拉松	4:21:17.35

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	44.14	1:13.34	1:47.60	3:04.72
72.5%	16-18	60-90 秒	42.62	1:10.81	1:43.89	2:58.35
75.0%	13-15	1-2 分	41.20	1:08.45	1:40.43	2:52.41
77.5%	10-12	1-2 分	39.87	1:06.24	1:37.19	2:46.84
80.0%	8-9	2-3 分	38.62	1:04.17	1:34.15	2:41.63
82.5%	6-7	2-3 分	37.45	1:02.23	1:31.30	2:36.73
85.0%	4-5	3-4 分	36.35	1:00.40	1:28.61	2:32.12
87.5%	3-4	3-4 分	35.31	58.67	1:26.08	2:27.78
90.0%	2-3	4-5 分	34.33	57.04	1:23.69	2:23.67
92.5%	1-2	4-5 分	33.40	55.50	1:21.43	2:19.79
95.0%	0-1	不適用	32.53	54.04	1:19.28	2:16.11

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	4:15.41			
75.0%	13-15	1-2 分	4:06.90	5:25.72		
77.5%	10-12	1-2 分	3:58.93	5:15.22	6:32.86	
80.0%	8-9	2-3 分	3:51.47	5:05.36	6:20.58	8:16.36
82.5%	6-7	2-3 分	3:44.45	4:56.11	6:09.05	8:01.32
85.0%	4-5	3-4 分	3:37.85	4:47.40	5:58.19	7:47.16
87.5%	3-4	3-4 分	3:31.63	4:39.19	5:47.96	7:33.81
90.0%	2-3	4-5 分	3:25.75	4:31.44	5:38.29	7:21.21
92.5%	1-2	4-5 分	3:20.19	4:24.10	5:29.15	7:09.28
95.0%	0-1	不適用	3:14.92	4:17.15	5:20.49	6:57.98

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	8:56.04			
82.5%	6-7	2-3 分	8:39.80	11:13.80		
85.0%	4-5	3-4 分	8:24.51	10:53.98	13:26.62	18:35.15
87.5%	3-4	3-4 分	8:10.10	10:35.30	13:03.57	18:03.28
90.0%	2-3	4-5 分	7:56.48	10:17.65	12:41.81	17:33.19
92.5%	1-2	4-5 分	7:43.61	10:00.96	12:21.22	17:04.73
95.0%	0-1	不適用	7:31.40	9:45.14	12:01.71	16:37.76

分數：180

800 米	3:04.82	5000 米	25:30.95
1000 米	4:03.30	8000 米	42:27.17
1500 米	6:34.43	10,000 米	54:05.28
1 英哩	7:08.76	15,000 米	1:23:58.73
3000 米	14:33.94	10 英哩	1:30:41.47
2 英哩	15:45.23	半馬拉松	2:01:33.04
		馬拉松	4:18:15.40

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	43.83	1:12.78	1:46.72	3:03.07
72.5%	16-18	60-90 秒	42.32	1:10.27	1:43.04	2:56.76
75.0%	13-15	1-2 分	40.91	1:07.92	1:39.60	2:50.87
77.5%	10-12	1-2 分	39.59	1:05.73	1:36.39	2:45.35
80.0%	8-9	2-3 分	38.35	1:03.68	1:33.38	2:40.19
82.5%	6-7	2-3 分	37.19	1:01.75	1:30.55	2:35.33
85.0%	4-5	3-4 分	36.09	59.93	1:27.88	2:30.76
87.5%	3-4	3-4 分	35.06	58.22	1:25.37	2:26.46
90.0%	2-3	4-5 分	34.09	56.60	1:23.00	2:22.39
92.5%	1-2	4-5 分	33.17	55.07	1:20.76	2:18.54
95.0%	0-1	不適用	32.30	53.62	1:18.63	2:14.89

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	4:13.04			
75.0%	13-15	1-2 分	4:04.60	5:22.60		
77.5%	10-12	1-2 分	3:56.71	5:12.20	6:29.02	
80.0%	8-9	2-3 分	3:49.31	5:02.44	6:16.86	8:11.40
82.5%	6-7	2-3 分	3:42.37	4:53.28	6:05.44	7:56.51
85.0%	4-5	3-4 分	3:35.83	4:44.65	5:54.70	7:42.50
87.5%	3-4	3-4 分	3:29.66	4:36.52	5:44.56	7:29.28
90.0%	2-3	4-5 分	3:23.84	4:28.84	5:34.99	7:16.80
92.5%	1-2	4-5 分	3:18.33	4:21.57	5:25.94	7:05.00
95.0%	0-1	不適用	3:13.11	4:14.69	5:17.36	6:53.81

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	8:50.66			
82.5%	6-7	2-3 分	8:34.58	11:06.91		
85.0%	4-5	3-4 分	8:19.44	10:47.30	13:18.26	18:23.39
87.5%	3-4	3-4 分	8:05.17	10:28.80	12:55.45	17:51.87
90.0%	2-3	4-5 分	7:51.70	10:11.33	12:33.91	17:22.09
92.5%	1-2	4-5 分	7:38.95	9:54.81	12:13.54	16:53.93
95.0%	0-1	不適用	7:26.87	9:39.16	11:54.23	16:27.25

分數：190

800 米	3:03.12	5000 米	25:14.67
1000 米	4:00.99	8000 米	41:59.61
1500 米	6:30.53	10,000 米	53:29.88
1 英哩	7:04.50	15,000 米	1:23:02.96
3000 米	14:24.86	10 英哩	1:29:41.08
2 英哩	15:35.37	半馬拉松	2:00:11.36
		馬拉松	4:15:17.63

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	43.52	1:12.22	1:45.85	3:01.45
72.5%	16-18	60-90 秒	42.02	1:09.73	1:42.20	2:55.19
75.0%	13-15	1-2 分	40.62	1:07.41	1:38.79	2:49.35
77.5%	10-12	1-2 分	39.31	1:05.23	1:35.61	2:43.89
80.0%	8-9	2-3 分	38.08	1:03.19	1:32.62	2:38.77
82.5%	6-7	2-3 分	36.93	1:01.28	1:29.81	2:33.96
85.0%	4-5	3-4 分	35.84	59.48	1:27.17	2:29.43
87.5%	3-4	3-4 分	34.82	57.78	1:24.68	2:25.16
90.0%	2-3	4-5 分	33.85	56.17	1:22.33	2:21.13
92.5%	1-2	4-5 分	32.93	54.65	1:20.10	2:17.31
95.0%	0-1	不適用	32.07	53.22	1:17.99	2:13.70

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	4:10.71			
75.0%	13-15	1-2 分	4:02.35	5:19.54		
77.5%	10-12	1-2 分	3:54.53	5:09.24	6:25.26	
80.0%	8-9	2-3 分	3:47.20	4:59.57	6:13.22	8:06.54
82.5%	6-7	2-3 分	3:40.32	4:50.49	6:01.91	7:51.80
85.0%	4-5	3-4 分	3:33.84	4:41.95	5:51.26	7:37.92
87.5%	3-4	3-4 分	3:27.73	4:33.89	5:41.23	7:24.84
90.0%	2-3	4-5 分	3:21.96	4:26.29	5:31.75	7:12.48
92.5%	1-2	4-5 分	3:16.50	4:19.09	5:22.78	7:00.79
95.0%	0-1	不適用	3:11.33	4:12.27	5:14.29	6:49.72

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	8:45.38			
82.5%	6-7	2-3 分	8:29.46	11:00.16		
85.0%	4-5	3-4 分	8:14.48	10:40.74	13:10.08	18:11.89
87.5%	3-4	3-4 分	8:00.35	10:22.44	12:47.50	17:40.69
90.0%	2-3	4-5 分	7:47.01	10:05.15	12:26.18	17:11.23
92.5%	1-2	4-5 分	7:34.38	9:48.79	12:06.01	16:43.36
95.0%	0-1	不適用	7:22.43	9:33.30	11:46.91	16:16.95

分數：200

800 米	3:01.45	5000 米	24:58.73
1000 米	3:58.73	8000 米	41:32.65
1500 米	6:26.71	10,000 米	52:55.24
1 英哩	7:00.31	15,000 米	1:22:08.41
3000 米	14:15.96	10 英哩	1:28:42.02
2 英哩	15:25.71	半馬拉松	1:58:51.50
		馬拉松	4:12:23.89

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	43.22	1:11.68	1:44.99	2:59.86
72.5%	16-18	60-90 秒	41.73	1:09.20	1:41.37	2:53.66
75.0%	13-15	1-2 分	40.34	1:06.90	1:38.00	2:47.87
77.5%	10-12	1-2 分	39.03	1:04.74	1:34.83	2:42.45
80.0%	8-9	2-3 分	37.81	1:02.72	1:31.87	2:37.38
82.5%	6-7	2-3 分	36.67	1:00.82	1:29.09	2:32.61
85.0%	4-5	3-4 分	35.59	59.03	1:26.47	2:28.12
87.5%	3-4	3-4 分	34.57	57.34	1:24.00	2:23.89
90.0%	2-3	4-5 分	33.61	55.75	1:21.66	2:19.89
92.5%	1-2	4-5 分	32.70	54.24	1:19.46	2:16.11
95.0%	0-1	不適用	31.84	52.81	1:17.36	2:12.53

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	4:08.42			
75.0%	13-15	1-2 分	4:00.14	5:16.54		
77.5%	10-12	1-2 分	3:52.39	5:06.33	6:21.57	
80.0%	8-9	2-3 分	3:45.13	4:56.76	6:09.64	8:01.78
82.5%	6-7	2-3 分	3:38.31	4:47.76	5:58.44	7:47.18
85.0%	4-5	3-4 分	3:31.89	4:39.30	5:47.90	7:33.44
87.5%	3-4	3-4 分	3:25.83	4:31.32	5:37.96	7:20.49
90.0%	2-3	4-5 分	3:20.11	4:23.78	5:28.57	7:08.25
92.5%	1-2	4-5 分	3:14.71	4:16.65	5:19.69	6:56.68
95.0%	0-1	不適用	3:09.58	4:09.90	5:11.28	6:45.71

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	8:40.21			
82.5%	6-7	2-3 分	8:24.44	10:53.54		
85.0%	4-5	3-4 分	8:09.61	10:34.32	13:02.05	18:00.62
87.5%	3-4	3-4 分	7:55.62	10:16.20	12:39.71	17:29.74
90.0%	2-3	4-5 分	7:42.41	9:59.08	12:18.61	17:00.58
92.5%	1-2	4-5 分	7:29.91	9:42.89	11:58.65	16:33.00
95.0%	0-1	不適用	7:18.07	9:27.55	11:39.73	16:06.87

分數：210

800 米	2:59.81	5000 米	24:43.13
1000 米	3:56.50	8000 米	41:06.25
1500 米	6:22.96	10,000 米	52:21.35
1 英哩	6:56.21	15,000 米	1:21:15.05
3000 米	14:07.25	10 英哩	1:27:44.24
2 英哩	15:16.25	半馬拉松	1:57:33.38
		馬拉松	4:09:34.05

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	42.92	1:11.14	1:44.15	2:58.30
72.5%	16-18	60-90 秒	41.44	1:08.69	1:40.56	2:52.15
75.0%	13-15	1-2 分	40.06	1:06.40	1:37.21	2:46.41
77.5%	10-12	1-2 分	38.76	1:04.25	1:34.07	2:41.04
80.0%	8-9	2-3 分	37.55	1:02.25	1:31.13	2:36.01
82.5%	6-7	2-3 分	36.41	1:00.36	1:28.37	2:31.28
85.0%	4-5	3-4 分	35.34	58.58	1:25.77	2:26.83
87.5%	3-4	3-4 分	34.33	56.91	1:23.32	2:22.64
90.0%	2-3	4-5 分	33.38	55.33	1:21.01	2:18.68
92.5%	1-2	4-5 分	32.48	53.83	1:18.82	2:14.93
95.0%	0-1	不適用	31.62	52.42	1:16.75	2:11.38

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	4:06.17			
75.0%	13-15	1-2 分	3:57.96	5:13.59		
77.5%	10-12	1-2 分	3:50.29	5:03.48	6:17.94	
80.0%	8-9	2-3 分	3:43.09	4:53.99	6:06.13	7:57.11
82.5%	6-7	2-3 分	3:36.33	4:45.09	5:55.04	7:42.65
85.0%	4-5	3-4 分	3:29.97	4:36.70	5:44.60	7:29.05
87.5%	3-4	3-4 分	3:23.97	4:28.79	5:34.75	7:16.22
90.0%	2-3	4-5 分	3:18.30	4:21.33	5:25.45	7:04.10
92.5%	1-2	4-5 分	3:12.94	4:14.27	5:16.66	6:52.64
95.0%	0-1	不適用	3:07.87	4:07.57	5:08.32	6:41.78

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	8:35.14			
82.5%	6-7	2-3 分	8:19.52	10:47.06		
85.0%	4-5	3-4 分	8:04.83	10:28.03	12:54.20	17:49.58
87.5%	3-4	3-4 分	7:50.98	10:10.09	12:32.08	17:19.02
90.0%	2-3	4-5 分	7:37.90	9:53.14	12:11.19	16:50.16
92.5%	1-2	4-5 分	7:25.52	9:37.11	11:51.42	16:22.86
95.0%	0-1	不適用	7:13.80	9:21.92	11:32.70	15:56.99

分數：220

800 米	2:58.20	5000 米	24:27.85
1000 米	3:54.32	8000 米	40:40.41
1500 米	6:19.28	10,000 米	51:48.17
1 英哩	6:52.19	15,000 米	1:20:22.82
3000 米	13:58.71	10 英哩	1:26:47.70
2 英哩	15:06.99	半馬拉松	1:56:16.95
		馬拉松	4:06:47.98

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	42.62	1:10.61	1:43.33	2:56.76
72.5%	16-18	60-90 秒	41.15	1:08.17	1:39.76	2:50.67
75.0%	13-15	1-2 分	39.78	1:05.90	1:36.44	2:44.98
77.5%	10-12	1-2 分	38.50	1:03.78	1:33.33	2:39.65
80.0%	8-9	2-3 分	37.29	1:01.78	1:30.41	2:34.67
82.5%	6-7	2-3 分	36.16	59.91	1:27.67	2:29.98
85.0%	4-5	3-4 分	35.10	58.15	1:25.09	2:25.57
87.5%	3-4	3-4 分	34.10	56.49	1:22.66	2:21.41
90.0%	2-3	4-5 分	33.15	54.92	1:20.37	2:17.48
92.5%	1-2	4-5 分	32.25	53.43	1:18.19	2:13.76
95.0%	0-1	不適用	31.41	52.03	1:16.14	2:10.24

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	4:03.96			
75.0%	13-15	1-2 分	3:55.83	5:10.70		
77.5%	10-12	1-2 分	3:48.22	5:00.68	6:14.39	
80.0%	8-9	2-3 分	3:41.09	4:51.28	6:02.69	7:52.53
82.5%	6-7	2-3 分	3:34.39	4:42.46	5:51.70	7:38.21
85.0%	4-5	3-4 分	3:28.09	4:34.15	5:41.36	7:24.74
87.5%	3-4	3-4 分	3:22.14	4:26.32	5:31.60	7:12.03
90.0%	2-3	4-5 分	3:16.53	4:18.92	5:22.39	7:00.03
92.5%	1-2	4-5 分	3:11.21	4:11.92	5:13.68	6:48.68
95.0%	0-1	不適用	3:06.18	4:05.29	5:05.42	6:37.92

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	8:30.16			
82.5%	6-7	2-3 分	8:14.70	10:40.70		
85.0%	4-5	3-4 分	8:00.15	10:21.86	12:46.49	17:38.76
87.5%	3-4	3-4 分	7:46.43	10:04.09	12:24.59	17:08.51
90.0%	2-3	4-5 分	7:33.48	9:47.31	12:03.91	16:39.94
92.5%	1-2	4-5 分	7:21.22	9:31.44	11:44.35	16:12.92
95.0%	0-1	不適用	7:09.61	9:16.40	11:25.81	15:47.31

分數：230

800 米	2:56.61	5000 米	24:12.88
1000 米	3:52.18	8000 米	40:15.10
1500 米	6:15.68	10,000 米	51:15.68
1 英哩	6:48.25	15,000 米	1:19:31.71
3000 米	13:50.34	10 英哩	1:25:52.36
2 英哩	14:57.90	半馬拉松	1:55:02.17
		馬拉松	4:04:05.54

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	42.33	1:10.09	1:42.51	2:55.25
72.5%	16-18	60-90 秒	40.87	1:07.67	1:38.98	2:49.21
75.0%	13-15	1-2 分	39.51	1:05.41	1:35.68	2:43.57
77.5%	10-12	1-2 分	38.23	1:03.30	1:32.59	2:38.29
80.0%	8-9	2-3 分	37.04	1:01.33	1:29.70	2:33.34
82.5%	6-7	2-3 分	35.92	59.47	1:26.98	2:28.70
85.0%	4-5	3-4 分	34.86	57.72	1:24.42	2:24.32
87.5%	3-4	3-4 分	33.86	56.07	1:22.01	2:20.20
90.0%	2-3	4-5 分	32.92	54.51	1:19.73	2:16.31
92.5%	1-2	4-5 分	32.03	53.04	1:17.58	2:12.62
95.0%	0-1	不適用	31.19	51.64	1:15.54	2:09.13

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	4:01.80			
75.0%	13-15	1-2 分	3:53.74	5:07.86		
77.5%	10-12	1-2 分	3:46.20	4:57.93	6:10.90	
80.0%	8-9	2-3 分	3:39.13	4:48.62	5:59.31	7:48.04
82.5%	6-7	2-3 分	3:32.49	4:39.87	5:48.42	7:33.86
85.0%	4-5	3-4 分	3:26.24	4:31.64	5:38.18	7:20.51
87.5%	3-4	3-4 分	3:20.34	4:23.88	5:28.51	7:07.92
90.0%	2-3	4-5 分	3:14.78	4:16.55	5:19.39	6:56.03
92.5%	1-2	4-5 分	3:09.52	4:09.62	5:10.76	6:44.79
95.0%	0-1	不適用	3:04.53	4:03.05	5:02.58	6:34.14

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	8:25.28			
82.5%	6-7	2-3 分	8:09.97	10:34.47		
85.0%	4-5	3-4 分	7:55.56	10:15.81	12:38.94	17:28.16
87.5%	3-4	3-4 分	7:41.97	9:58.21	12:17.26	16:58.22
90.0%	2-3	4-5 分	7:29.14	9:41.60	11:56.78	16:29.93
92.5%	1-2	4-5 分	7:17.00	9:25.88	11:37.41	16:03.18
95.0%	0-1	不適用	7:05.50	9:10.99	11:19.05	15:37.83

分數：240

800 米	2:55.06	5000 米	23:58.21
1000 米	3:50.08	8000 米	39:50.32
1500 米	6:12.14	10,000 米	50:43.87
1 英哩	6:44.38	15,000 米	1:18:41.66
3000 米	13:42.14	10 英哩	1:24:58.19
2 英哩	14:49.00	半馬拉松	1:53:48.97
		馬拉松	4:01:26.64

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	42.04	1:09.57	1:41.71	2:53.77
72.5%	16-18	60-90 秒	40.59	1:07.17	1:38.20	2:47.77
75.0%	13-15	1-2 分	39.24	1:04.93	1:34.93	2:42.18
77.5%	10-12	1-2 分	37.97	1:02.84	1:31.87	2:36.95
80.0%	8-9	2-3 分	36.79	1:00.88	1:29.00	2:32.04
82.5%	6-7	2-3 分	35.67	59.03	1:26.30	2:27.44
85.0%	4-5	3-4 分	34.62	57.30	1:23.76	2:23.10
87.5%	3-4	3-4 分	33.63	55.66	1:21.37	2:19.01
90.0%	2-3	4-5 分	32.70	54.11	1:19.11	2:15.15
92.5%	1-2	4-5 分	31.82	52.65	1:16.97	2:11.50
95.0%	0-1	不適用	30.98	51.26	1:14.95	2:08.04

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	3:59.67			
75.0%	13-15	1-2 分	3:51.68	5:05.07		
77.5%	10-12	1-2 分	3:44.20	4:55.23	6:07.48	
80.0%	8-9	2-3 分	3:37.20	4:46.01	5:56.00	7:43.63
82.5%	6-7	2-3 分	3:30.62	4:37.34	5:45.21	7:29.58
85.0%	4-5	3-4 分	3:24.42	4:29.18	5:35.06	7:16.36
87.5%	3-4	3-4 分	3:18.58	4:21.49	5:25.48	7:03.89
90.0%	2-3	4-5 分	3:13.06	4:14.23	5:16.44	6:52.12
92.5%	1-2	4-5 分	3:07.85	4:07.36	5:07.89	6:40.98
95.0%	0-1	不適用	3:02.90	4:00.85	4:59.79	6:30.43

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	8:20.49			
82.5%	6-7	2-3 分	8:05.33	10:28.36		
85.0%	4-5	3-4 分	7:51.05	10:09.88	12:31.54	17:17.77
87.5%	3-4	3-4 分	7:37.59	9:52.45	12:10.07	16:48.12
90.0%	2-3	4-5 分	7:24.88	9:35.99	11:49.79	16:20.12
92.5%	1-2	4-5 分	7:12.86	9:20.43	11:30.60	15:53.63
95.0%	0-1	不適用	7:01.47	9:05.68	11:12.43	15:28.53

分數：250

800 米	2:53.53	5000 米	23:43.83
1000 米	3:48.01	8000 米	39:26.03
1500 米	6:08.67	10,000 米	50:12.71
1 英哩	6:40.58	15,000 米	1:17:52.66
3000 米	13:34.09	10 英哩	1:24:05.14
2 英哩	14:40.27	半馬拉松	1:52:37.30
		馬拉松	3:58:51.14

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	41.76	1:09.07	1:40.92	2:52.31
72.5%	16-18	60-90 秒	40.32	1:06.68	1:37.44	2:46.36
75.0%	13-15	1-2 分	38.97	1:04.46	1:34.19	2:40.82
77.5%	10-12	1-2 分	37.72	1:02.38	1:31.16	2:35.63
80.0%	8-9	2-3 分	36.54	1:00.43	1:28.31	2:30.77
82.5%	6-7	2-3 分	35.43	58.60	1:25.63	2:26.20
85.0%	4-5	3-4 分	34.39	56.88	1:23.11	2:21.90
87.5%	3-4	3-4 分	33.41	55.25	1:20.74	2:17.84
90.0%	2-3	4-5 分	32.48	53.72	1:18.49	2:14.02
92.5%	1-2	4-5 分	31.60	52.27	1:16.37	2:10.39
95.0%	0-1	不適用	30.77	50.89	1:14.36	2:06.96

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	3:57.57			
75.0%	13-15	1-2 分	3:49.65	5:02.34		
77.5%	10-12	1-2 分	3:42.25	4:52.58	6:04.12	
80.0%	8-9	2-3 分	3:35.30	4:43.44	5:52.74	7:39.30
82.5%	6-7	2-3 分	3:28.78	4:34.85	5:42.05	7:25.39
85.0%	4-5	3-4 分	3:22.64	4:26.77	5:31.99	7:12.29
87.5%	3-4	3-4 分	3:16.85	4:19.15	5:22.51	6:59.94
90.0%	2-3	4-5 分	3:11.38	4:11.95	5:13.55	6:48.27
92.5%	1-2	4-5 分	3:06.21	4:05.14	5:05.07	6:37.24
95.0%	0-1	不適用	3:01.31	3:58.69	4:57.05	6:26.78

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	8:15.80			
82.5%	6-7	2-3 分	8:00.77	10:22.36		
85.0%	4-5	3-4 分	7:46.63	10:04.06	12:24.28	17:07.59
87.5%	3-4	3-4 分	7:33.30	9:46.80	12:03.01	16:38.23
90.0%	2-3	4-5 分	7:20.71	9:30.50	11:42.93	16:10.50
92.5%	1-2	4-5 分	7:08.80	9:15.08	11:23.93	15:44.27
95.0%	0-1	不適用	6:57.51	9:00.47	11:05.93	15:19.42

分數：260

800 米	2:52.03	5000 米	23:29.74
1000 米	3:45.99	8000 米	39:02.24
1500 米	6:05.26	10,000 米	49:42.18
1 英哩	6:36.85	15,000 米	1:17:04.66
3000 米	13:26.21	10 英哩	1:23:13.18
2 英哩	14:31.72	半馬拉松	1:51:27.13
		馬拉松	3:56:18.95

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	41.48	1:08.57	1:40.15	2:50.87
72.5%	16-18	60-90 秒	40.05	1:06.20	1:36.69	2:44.98
75.0%	13-15	1-2 分	38.71	1:04.00	1:33.47	2:39.48
77.5%	10-12	1-2 分	37.46	1:01.93	1:30.45	2:34.33
80.0%	8-9	2-3 分	36.29	1:00.00	1:27.63	2:29.51
82.5%	6-7	2-3 分	35.19	58.18	1:24.97	2:24.98
85.0%	4-5	3-4 分	34.16	56.47	1:22.47	2:20.72
87.5%	3-4	3-4 分	33.18	54.85	1:20.12	2:16.70
90.0%	2-3	4-5 分	32.26	53.33	1:17.89	2:12.90
92.5%	1-2	4-5 分	31.39	51.89	1:15.79	2:09.31
95.0%	0-1	不適用	30.56	50.52	1:13.79	2:05.90

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	3:55.52			
75.0%	13-15	1-2 分	3:47.67	4:59.65		
77.5%	10-12	1-2 分	3:40.32	4:49.98	6:00.82	
80.0%	8-9	2-3 分	3:33.44	4:40.92	5:49.55	7:35.06
82.5%	6-7	2-3 分	3:26.97	4:32.41	5:38.95	7:21.27
85.0%	4-5	3-4 分	3:20.88	4:24.39	5:28.98	7:08.29
87.5%	3-4	3-4 分	3:15.14	4:16.84	5:19.58	6:56.05
90.0%	2-3	4-5 分	3:09.72	4:09.71	5:10.71	6:44.50
92.5%	1-2	4-5 分	3:04.59	4:02.96	5:02.31	6:33.56
95.0%	0-1	不適用	2:59.74	3:56.56	4:54.35	6:23.21

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	8:11.19			
82.5%	6-7	2-3 分	7:56.30	10:16.48		
85.0%	4-5	3-4 分	7:42.29	9:58.35	12:17.16	16:57.60
87.5%	3-4	3-4 分	7:29.08	9:41.25	11:56.10	16:28.53
90.0%	2-3	4-5 分	7:16.61	9:25.10	11:36.20	16:01.07
92.5%	1-2	4-5 分	7:04.81	9:09.83	11:17.39	15:35.09
95.0%	0-1	不適用	6:53.63	8:55.36	10:59.56	15:10.49

分數：270

800 米	2:50.55	5000 米	23:15.93
1000 米	3:43.99	8000 米	38:38.92
1500 米	6:01.91	10,000 米	49:12.26
1 英哩	6:33.20	15,000 米	1:16:17.64
3000 米	13:18.47	10 英哩	1:22:22.29
2 英哩	14:23.32	半馬拉松	1:50:18.39
		馬拉松	3:53:49.96

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	41.20	1:08.07	1:39.38	2:49.46
72.5%	16-18	60-90 秒	39.78	1:05.73	1:35.95	2:43.62
75.0%	13-15	1-2 分	38.46	1:03.54	1:32.75	2:38.16
77.5%	10-12	1-2 分	37.22	1:01.49	1:29.76	2:33.06
80.0%	8-9	2-3 分	36.05	59.56	1:26.96	2:28.28
82.5%	6-7	2-3 分	34.96	57.76	1:24.32	2:23.78
85.0%	4-5	3-4 分	33.93	56.06	1:21.84	2:19.55
87.5%	3-4	3-4 分	32.96	54.46	1:19.50	2:15.57
90.0%	2-3	4-5 分	32.05	52.95	1:17.30	2:11.80
92.5%	1-2	4-5 分	31.18	51.52	1:15.21	2:08.24
95.0%	0-1	不適用	30.36	50.16	1:13.23	2:04.86

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	3:53.50			
75.0%	13-15	1-2 分	3:45.71	4:57.01		
77.5%	10-12	1-2 分	3:38.43	4:47.42	5:57.58	
80.0%	8-9	2-3 分	3:31.61	4:38.44	5:46.41	7:30.89
82.5%	6-7	2-3 分	3:25.19	4:30.00	5:35.91	7:17.23
85.0%	4-5	3-4 分	3:19.16	4:22.06	5:26.03	7:04.37
87.5%	3-4	3-4 分	3:13.47	4:14.58	5:16.71	6:52.24
90.0%	2-3	4-5 分	3:08.09	4:07.50	5:07.92	6:40.79
92.5%	1-2	4-5 分	3:03.01	4:00.82	4:59.60	6:29.96
95.0%	0-1	不適用	2:58.19	3:54.48	4:51.71	6:19.70

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	8:06.66			
82.5%	6-7	2-3 分	7:51.91	10:10.70		
85.0%	4-5	3-4 分	7:38.03	9:52.74	12:10.17	16:47.81
87.5%	3-4	3-4 分	7:24.95	9:35.81	11:49.31	16:19.01
90.0%	2-3	4-5 分	7:12.59	9:19.81	11:29.61	15:51.82
92.5%	1-2	4-5 分	7:00.90	9:04.68	11:10.97	15:26.09
95.0%	0-1	不適用	6:49.82	8:50.35	10:53.31	15:01.72

分數：280

800 米	2:49.10	5000 米	23:02.38
1000 米	3:42.04	8000 米	38:16.05
1500 米	5:58.63	10,000 米	48:42.93
1 英哩	6:29.61	15,000 米	1:15:31.56
3000 米	13:10.88	10 英哩	1:21:32.42
2 英哩	14:15.09	半馬拉松	1:49:11.06
		馬拉松	3:51:24.06

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	40.93	1:07.59	1:38.63	2:48.07
72.5%	16-18	60-90 秒	39.52	1:05.26	1:35.23	2:42.27
75.0%	13-15	1-2 分	38.20	1:03.08	1:32.05	2:36.87
77.5%	10-12	1-2 分	36.97	1:01.05	1:29.08	2:31.81
80.0%	8-9	2-3 分	35.81	59.14	1:26.30	2:27.06
82.5%	6-7	2-3 分	34.73	57.35	1:23.68	2:22.61
85.0%	4-5	3-4 分	33.71	55.66	1:21.22	2:18.41
87.5%	3-4	3-4 分	32.74	54.07	1:18.90	2:14.46
90.0%	2-3	4-5 分	31.83	52.57	1:16.71	2:10.72
92.5%	1-2	4-5 分	30.97	51.15	1:14.64	2:07.19
95.0%	0-1	不適用	30.16	49.80	1:12.67	2:03.84

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	3:51.51			
75.0%	13-15	1-2 分	3:43.79	4:54.41		
77.5%	10-12	1-2 分	3:36.57	4:44.91	5:54.40	
80.0%	8-9	2-3 分	3:29.81	4:36.01	5:43.32	7:26.80
82.5%	6-7	2-3 分	3:23.45	4:27.65	5:32.92	7:13.26
85.0%	4-5	3-4 分	3:17.46	4:19.77	5:23.13	7:00.51
87.5%	3-4	3-4 分	3:11.82	4:12.35	5:13.90	6:48.50
90.0%	2-3	4-5 分	3:06.49	4:05.34	5:05.18	6:37.15
92.5%	1-2	4-5 分	3:01.45	3:58.71	4:56.93	6:26.42
95.0%	0-1	不適用	2:56.68	3:52.43	4:49.11	6:16.25

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	8:02.22			
82.5%	6-7	2-3 分	7:47.61	10:05.04		
85.0%	4-5	3-4 分	7:33.85	9:47.24	12:03.32	16:38.20
87.5%	3-4	3-4 分	7:20.89	9:30.47	11:42.65	16:09.68
90.0%	2-3	4-5 分	7:08.64	9:14.62	11:23.13	15:42.74
92.5%	1-2	4-5 分	6:57.05	8:59.63	11:04.67	15:17.26
95.0%	0-1	不適用	6:46.08	8:45.43	10:47.18	14:53.12

分數：290

800 米	2:47.67	5000 米	22:49.09
1000 米	3:40.11	8000 米	37:53.64
1500 米	5:55.40	10,000 米	48:14.19
1 英哩	6:26.08	15,000 米	1:14:46.41
3000 米	13:03.44	10 英哩	1:20:43.55
2 英哩	14:07.01	半馬拉松	1:48:05.08
		馬拉松	3:49:01.17

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	40.66	1:07.11	1:37.88	2:46.70
72.5%	16-18	60-90 秒	39.26	1:04.80	1:34.51	2:40.96
75.0%	13-15	1-2 分	37.95	1:02.64	1:31.36	2:35.59
77.5%	10-12	1-2 分	36.73	1:00.62	1:28.41	2:30.57
80.0%	8-9	2-3 分	35.58	58.72	1:25.65	2:25.87
82.5%	6-7	2-3 分	34.50	56.94	1:23.05	2:21.45
85.0%	4-5	3-4 分	33.49	55.27	1:20.61	2:17.29
87.5%	3-4	3-4 分	32.53	53.69	1:18.31	2:13.36
90.0%	2-3	4-5 分	31.63	52.20	1:16.13	2:09.66
92.5%	1-2	4-5 分	30.77	50.79	1:14.07	2:06.15
95.0%	0-1	不適用	29.96	49.45	1:12.13	2:02.83

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	3:49.56			
75.0%	13-15	1-2 分	3:41.90	4:51.86		
77.5%	10-12	1-2 分	3:34.75	4:42.44	5:51.27	
80.0%	8-9	2-3 分	3:28.04	4:33.62	5:40.30	7:22.78
82.5%	6-7	2-3 分	3:21.73	4:25.33	5:29.98	7:09.36
85.0%	4-5	3-4 分	3:15.80	4:17.52	5:20.28	6:56.73
87.5%	3-4	3-4 分	3:10.20	4:10.16	5:11.13	6:44.83
90.0%	2-3	4-5 分	3:04.92	4:03.22	5:02.48	6:33.58
92.5%	1-2	4-5 分	2:59.92	3:56.64	4:54.31	6:22.94
95.0%	0-1	不適用	2:55.19	3:50.41	4:46.56	6:12.87

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	7:57.86			
82.5%	6-7	2-3 分	7:43.38	9:59.48		
85.0%	4-5	3-4 分	7:29.75	9:41.85	11:56.59	16:28.77
87.5%	3-4	3-4 分	7:16.90	9:25.22	11:36.11	16:00.52
90.0%	2-3	4-5 分	7:04.76	9:09.52	11:16.78	15:33.84
92.5%	1-2	4-5 分	6:53.28	8:54.67	10:58.49	15:08.60
95.0%	0-1	不適用	6:42.41	8:40.60	10:41.16	14:44.69

分數：300

800 米	2:46.27	5000 米	22:36.06
1000 米	3:38.22	8000 米	37:31.66
1500 米	5:52.23	10,000 米	47:46.00
1 英哩	6:22.62	15,000 米	1:14:02.14
3000 米	12:56.13	10 英哩	1:19:55.64
2 英哩	13:59.09	半馬拉松	1:47:00.42
		馬拉松	3:46:41.19

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	40.40	1:06.64	1:37.15	2:45.36
72.5%	16-18	60-90 秒	39.00	1:04.34	1:33.80	2:39.66
75.0%	13-15	1-2 分	37.70	1:02.20	1:30.68	2:34.34
77.5%	10-12	1-2 分	36.49	1:00.19	1:27.75	2:29.36
80.0%	8-9	2-3 分	35.35	58.31	1:25.01	2:24.69
82.5%	6-7	2-3 分	34.28	56.54	1:22.43	2:20.31
85.0%	4-5	3-4 分	33.27	54.88	1:20.01	2:16.18
87.5%	3-4	3-4 分	32.32	53.31	1:17.72	2:12.29
90.0%	2-3	4-5 分	31.42	51.83	1:15.56	2:08.61
92.5%	1-2	4-5 分	30.57	50.43	1:13.52	2:05.14
95.0%	0-1	不適用	29.77	49.10	1:11.59	2:01.84

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	3:47.64			
75.0%	13-15	1-2 分	3:40.05	4:49.35		
77.5%	10-12	1-2 分	3:32.95	4:40.02	5:48.20	
80.0%	8-9	2-3 分	3:26.30	4:31.27	5:37.32	7:18.83
82.5%	6-7	2-3 分	3:20.04	4:23.05	5:27.10	7:05.53
85.0%	4-5	3-4 分	3:14.16	4:15.31	5:17.48	6:53.02
87.5%	3-4	3-4 分	3:08.61	4:08.02	5:08.41	6:41.22
90.0%	2-3	4-5 分	3:03.37	4:01.13	4:59.84	6:30.07
92.5%	1-2	4-5 分	2:58.42	3:54.61	4:51.74	6:19.53
95.0%	0-1	不適用	2:53.72	3:48.44	4:44.06	6:09.54

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	7:53.57			
82.5%	6-7	2-3 分	7:39.22	9:54.02		
85.0%	4-5	3-4 分	7:25.72	9:36.55	11:49.98	16:19.52
87.5%	3-4	3-4 分	7:12.98	9:20.07	11:29.70	15:51.53
90.0%	2-3	4-5 分	7:00.95	9:04.52	11:10.54	15:25.10
92.5%	1-2	4-5 分	6:49.58	8:49.80	10:52.42	15:00.10
95.0%	0-1	不適用	6:38.80	8:35.86	10:35.25	14:36.41

分數：310

800 米	2:44.89	5000 米	22:23.27
1000 米	3:36.36	8000 米	37:10.10
1500 米	5:49.12	10,000 米	47:18.35
1 英哩	6:19.22	15,000 米	1:13:18.74
3000 米	12:48.96	10 英哩	1:19:08.67
2 英哩	13:51.31	半馬拉松	1:45:57.03
		馬拉松	3:44:24.04

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	40.13	1:06.17	1:36.43	2:44.04
72.5%	16-18	60-90 秒	38.75	1:03.89	1:33.11	2:38.38
75.0%	13-15	1-2 分	37.46	1:01.76	1:30.00	2:33.10
77.5%	10-12	1-2 分	36.25	59.77	1:27.10	2:28.16
80.0%	8-9	2-3 分	35.12	57.90	1:24.38	2:23.53
82.5%	6-7	2-3 分	34.05	56.15	1:21.82	2:19.18
85.0%	4-5	3-4 分	33.05	54.50	1:19.42	2:15.09
87.5%	3-4	3-4 分	32.11	52.94	1:17.15	2:11.23
90.0%	2-3	4-5 分	31.22	51.47	1:15.00	2:07.59
92.5%	1-2	4-5 分	30.37	50.08	1:12.98	2:04.14
95.0%	0-1	不適用	29.57	48.76	1:11.06	2:00.87

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	3:45.75			
75.0%	13-15	1-2 分	3:38.22	4:46.89		
77.5%	10-12	1-2 分	3:31.18	4:37.63	5:45.18	
80.0%	8-9	2-3 分	3:24.58	4:28.96	5:34.40	7:14.95
82.5%	6-7	2-3 分	3:18.38	4:20.81	5:24.26	7:01.77
85.0%	4-5	3-4 分	3:12.55	4:13.14	5:14.73	6:49.37
87.5%	3-4	3-4 分	3:07.05	4:05.90	5:05.73	6:37.67
90.0%	2-3	4-5 分	3:01.85	3:59.07	4:57.24	6:26.62
92.5%	1-2	4-5 分	2:56.94	3:52.61	4:49.21	6:16.18
95.0%	0-1	不適用	2:52.28	3:46.49	4:41.60	6:06.28

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	7:49.37			
82.5%	6-7	2-3 分	7:35.14	9:48.66		
85.0%	4-5	3-4 分	7:21.76	9:31.34	11:43.50	16:10.44
87.5%	3-4	3-4 分	7:09.13	9:15.02	11:23.40	15:42.72
90.0%	2-3	4-5 分	6:57.21	8:59.60	11:04.42	15:16.53
92.5%	1-2	4-5 分	6:45.94	8:45.02	10:46.46	14:51.76
95.0%	0-1	不適用	6:35.26	8:31.20	10:29.45	14:28.29

分數：320

800 米	2:43.53	5000 米	22:10.72
1000 米	3:34.54	8000 米	36:48.95
1500 米	5:46.06	10,000 米	46:51.24
1 英哩	6:15.87	15,000 米	1:12:36.18
3000 米	12:41.92	10 英哩	1:18:22.62
2 英哩	13:43.67	半馬拉松	1:44:54.89
		馬拉松	3:42:09.62

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	39.88	1:05.72	1:35.72	2:42.74
72.5%	16-18	60-90 秒	38.50	1:03.45	1:32.42	2:37.12
75.0%	13-15	1-2 分	37.22	1:01.33	1:29.34	2:31.89
77.5%	10-12	1-2 分	36.02	59.36	1:26.46	2:26.99
80.0%	8-9	2-3 分	34.89	57.50	1:23.76	2:22.39
82.5%	6-7	2-3 分	33.83	55.76	1:21.22	2:18.08
85.0%	4-5	3-4 分	32.84	54.12	1:18.83	2:14.02
87.5%	3-4	3-4 分	31.90	52.57	1:16.58	2:10.19
90.0%	2-3	4-5 分	31.01	51.11	1:14.45	2:06.57
92.5%	1-2	4-5 分	30.18	49.73	1:12.44	2:03.15
95.0%	0-1	不適用	29.38	48.42	1:10.53	1:59.91

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	3:43.89			
75.0%	13-15	1-2 分	3:36.43	4:44.47		
77.5%	10-12	1-2 分	3:29.45	4:35.29	5:42.22	
80.0%	8-9	2-3 分	3:22.90	4:26.69	5:31.52	7:11.14
82.5%	6-7	2-3 分	3:16.75	4:18.60	5:21.48	6:58.08
85.0%	4-5	3-4 分	3:10.97	4:11.00	5:12.02	6:45.78
87.5%	3-4	3-4 分	3:05.51	4:03.83	5:03.11	6:34.19
90.0%	2-3	4-5 分	3:00.36	3:57.05	4:54.69	6:23.24
92.5%	1-2	4-5 分	2:55.48	3:50.65	4:46.72	6:12.88
95.0%	0-1	不適用	2:50.86	3:44.58	4:39.18	6:03.07

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	7:45.23			
82.5%	6-7	2-3 分	7:31.13	9:43.39		
85.0%	4-5	3-4 分	7:17.87	9:26.23	11:37.14	16:01.53
87.5%	3-4	3-4 分	7:05.36	9:10.05	11:17.22	15:34.06
90.0%	2-3	4-5 分	6:53.54	8:54.77	10:58.41	15:08.11
92.5%	1-2	4-5 分	6:42.36	8:40.32	10:40.61	14:43.57
95.0%	0-1	不適用	6:31.77	8:26.63	10:23.75	14:20.32

分數：330

800 米	2:42.20	5000 米	21:58.41
1000 米	3:32.74	8000 米	36:28.19
1500 米	5:43.06	10,000 米	46:24.64
1 英哩	6:12.59	15,000 米	1:11:54.43
3000 米	12:35.01	10 英哩	1:17:37.45
2 英哩	13:36.17	半馬拉松	1:43:53.95
		馬拉松	3:39:57.86

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	39.62	1:05.26	1:35.02	2:41.46
72.5%	16-18	60-90 秒	38.25	1:03.01	1:31.75	2:35.89
75.0%	13-15	1-2 分	36.98	1:00.91	1:28.69	2:30.69
77.5%	10-12	1-2 分	35.79	58.95	1:25.83	2:25.83
80.0%	8-9	2-3 分	34.67	57.11	1:23.15	2:21.27
82.5%	6-7	2-3 分	33.62	55.37	1:20.63	2:16.99
85.0%	4-5	3-4 分	32.63	53.75	1:18.26	2:12.96
87.5%	3-4	3-4 分	31.70	52.21	1:16.02	2:09.16
90.0%	2-3	4-5 分	30.82	50.76	1:13.91	2:05.58
92.5%	1-2	4-5 分	29.98	49.39	1:11.91	2:02.18
95.0%	0-1	不適用	29.19	48.09	1:10.02	1:58.97

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	3:42.06			
75.0%	13-15	1-2 分	3:34.66	4:42.08		
77.5%	10-12	1-2 分	3:27.74	4:32.98	5:39.30	
80.0%	8-9	2-3 分	3:21.24	4:24.45	5:28.70	7:07.40
82.5%	6-7	2-3 分	3:15.15	4:16.44	5:18.74	6:54.45
85.0%	4-5	3-4 分	3:09.41	4:08.90	5:09.36	6:42.26
87.5%	3-4	3-4 分	3:04.00	4:01.79	5:00.52	6:30.77
90.0%	2-3	4-5 分	2:58.88	3:55.07	4:52.18	6:19.91
92.5%	1-2	4-5 分	2:54.05	3:48.72	4:44.28	6:09.64
95.0%	0-1	不適用	2:49.47	3:42.70	4:36.80	5:59.92

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	7:41.17			
82.5%	6-7	2-3 分	7:27.20	9:38.22		
85.0%	4-5	3-4 分	7:14.04	9:21.21	11:30.88	15:52.78
87.5%	3-4	3-4 分	7:01.64	9:05.18	11:11.14	15:25.56
90.0%	2-3	4-5 分	6:49.93	8:50.03	10:52.50	14:59.85
92.5%	1-2	4-5 分	6:38.85	8:35.71	10:34.87	14:35.53
95.0%	0-1	不適用	6:28.35	8:22.14	10:18.16	14:12.49

分數：340

800 米	2:40.89	5000 米	21:46.32
1000 米	3:30.97	8000 米	36:07.83
1500 米	5:40.11	10,000 米	45:58.53
1 英哩	6:09.37	15,000 米	1:11:13.48
3000 米	12:28.22	10 英哩	1:16:53.13
2 英哩	13:28.81	半馬拉松	1:42:54.17
		馬拉松	3:37:48.67

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	39.37	1:04.82	1:34.34	2:40.19
72.5%	16-18	60-90 秒	38.01	1:02.58	1:31.08	2:34.67
75.0%	13-15	1-2 分	36.74	1:00.50	1:28.05	2:29.51
77.5%	10-12	1-2 分	35.56	58.54	1:25.21	2:24.69
80.0%	8-9	2-3 分	34.45	56.71	1:22.54	2:20.17
82.5%	6-7	2-3 分	33.40	55.00	1:20.04	2:15.92
85.0%	4-5	3-4 分	32.42	53.38	1:17.69	2:11.92
87.5%	3-4	3-4 分	31.49	51.85	1:15.47	2:08.16
90.0%	2-3	4-5 分	30.62	50.41	1:13.37	2:04.60
92.5%	1-2	4-5 分	29.79	49.05	1:11.39	2:01.23
95.0%	0-1	不適用	29.01	47.76	1:09.51	1:58.04

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	3:40.27			
75.0%	13-15	1-2 分	3:32.92	4:39.74		
77.5%	10-12	1-2 分	3:26.06	4:30.72	5:36.43	
80.0%	8-9	2-3 分	3:19.62	4:22.26	5:25.92	7:03.72
82.5%	6-7	2-3 分	3:13.57	4:14.31	5:16.04	6:50.88
85.0%	4-5	3-4 分	3:07.87	4:06.83	5:06.75	6:38.80
87.5%	3-4	3-4 分	3:02.51	3:59.78	4:57.98	6:27.40
90.0%	2-3	4-5 分	2:57.44	3:53.12	4:49.71	6:16.64
92.5%	1-2	4-5 分	2:52.64	3:46.82	4:41.88	6:06.46
95.0%	0-1	不適用	2:48.10	3:40.85	4:34.46	5:56.82

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	7:37.18			
82.5%	6-7	2-3 分	7:23.33	9:33.14		
85.0%	4-5	3-4 分	7:10.29	9:16.28	11:24.74	15:44.19
87.5%	3-4	3-4 分	6:57.99	9:00.39	11:05.18	15:17.21
90.0%	2-3	4-5 分	6:46.38	8:45.38	10:46.70	14:51.73
92.5%	1-2	4-5 分	6:35.40	8:31.18	10:29.22	14:27.63
95.0%	0-1	不適用	6:24.99	8:17.72	10:12.67	14:04.80

分數：350

800 米	2:39.60	5000 米	21:34.45
1000 米	3:29.24	8000 米	35:47.83
1500 米	5:37.20	10,000 米	45:32.92
1 英哩	6:06.20	15,000 米	1:10:33.30
3000 米	12:21.55	10 英哩	1:16:09.66
2 英哩	13:21.58	半馬拉松	1:41:55.53
		馬拉松	3:35:42.00

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	39.12	1:04.38	1:33.66	2:38.95
72.5%	16-18	60-90 秒	37.77	1:02.16	1:30.43	2:33.47
75.0%	13-15	1-2 分	36.51	1:00.08	1:27.41	2:28.36
77.5%	10-12	1-2 分	35.33	58.15	1:24.59	2:23.57
80.0%	8-9	2-3 分	34.23	56.33	1:21.95	2:19.08
82.5%	6-7	2-3 分	33.19	54.62	1:19.47	2:14.87
85.0%	4-5	3-4 分	32.22	53.02	1:17.13	2:10.90
87.5%	3-4	3-4 分	31.30	51.50	1:14.93	2:07.16
90.0%	2-3	4-5 分	30.43	50.07	1:12.84	2:03.63
92.5%	1-2	4-5 分	29.60	48.72	1:10.88	2:00.29
95.0%	0-1	不適用	28.82	47.44	1:09.01	1:57.12

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	3:38.50			
75.0%	13-15	1-2 分	3:31.21	4:37.44		
77.5%	10-12	1-2 分	3:24.40	4:28.49	5:33.62	
80.0%	8-9	2-3 分	3:18.01	4:20.10	5:23.19	7:00.10
82.5%	6-7	2-3 分	3:12.01	4:12.22	5:13.40	6:47.37
85.0%	4-5	3-4 分	3:06.37	4:04.80	5:04.18	6:35.39
87.5%	3-4	3-4 分	3:01.04	3:57.80	4:55.49	6:24.10
90.0%	2-3	4-5 分	2:56.01	3:51.20	4:47.28	6:13.43
92.5%	1-2	4-5 分	2:51.25	3:44.95	4:39.52	6:03.33
95.0%	0-1	不適用	2:46.75	3:39.03	4:32.16	5:53.77

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	7:33.26			
82.5%	6-7	2-3 分	7:19.52	9:28.14		
85.0%	4-5	3-4 分	7:06.60	9:11.43	11:18.71	15:35.75
87.5%	3-4	3-4 分	6:54.41	8:55.68	10:59.32	15:09.01
90.0%	2-3	4-5 分	6:42.90	8:40.80	10:41.00	14:43.76
92.5%	1-2	4-5 分	6:32.01	8:26.72	10:23.68	14:19.88
95.0%	0-1	不適用	6:21.69	8:13.39	10:07.27	13:57.25

分數：360

800 米	2:38.32	5000 米	21:22.79
1000 米	3:27.53	8000 米	35:28.21
1500 米	5:34.35	10,000 米	45:07.77
1 英哩	6:03.08	15,000 米	1:09:53.86
3000 米	12:15.00	10 英哩	1:15:26.99
2 英哩	13:14.48	半馬拉松	1:40:58.00
		馬拉松	3:33:37.75

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	38.87	1:03.94	1:32.99	2:37.73
72.5%	16-18	60-90 秒	37.53	1:01.74	1:29.78	2:32.29
75.0%	13-15	1-2 分	36.28	59.68	1:26.79	2:27.22
77.5%	10-12	1-2 分	35.11	57.75	1:23.99	2:22.47
80.0%	8-9	2-3 分	34.01	55.95	1:21.36	2:18.01
82.5%	6-7	2-3 分	32.98	54.25	1:18.90	2:13.83
85.0%	4-5	3-4 分	32.01	52.66	1:16.58	2:09.90
87.5%	3-4	3-4 分	31.10	51.15	1:14.39	2:06.18
90.0%	2-3	4-5 分	30.23	49.73	1:12.32	2:02.68
92.5%	1-2	4-5 分	29.42	48.39	1:10.37	1:59.36
95.0%	0-1	不適用	28.64	47.12	1:08.52	1:56.22

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	3:36.76			
75.0%	13-15	1-2 分	3:29.53	4:35.17		
77.5%	10-12	1-2 分	3:22.77	4:26.29	5:30.84	
80.0%	8-9	2-3 分	3:16.44	4:17.97	5:20.50	6:56.55
82.5%	6-7	2-3 分	3:10.48	4:10.16	5:10.79	6:43.93
85.0%	4-5	3-4 分	3:04.88	4:02.80	5:01.65	6:32.05
87.5%	3-4	3-4 分	2:59.60	3:55.86	4:53.03	6:20.84
90.0%	2-3	4-5 分	2:54.61	3:49.31	4:44.89	6:10.27
92.5%	1-2	4-5 分	2:49.89	3:43.11	4:37.19	6:00.26
95.0%	0-1	不適用	2:45.42	3:37.24	4:29.90	5:50.78

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	7:29.40			
82.5%	6-7	2-3 分	7:15.78	9:23.24		
85.0%	4-5	3-4 分	7:02.97	9:06.67	11:12.78	15:27.46
87.5%	3-4	3-4 分	6:50.88	8:51.05	10:53.56	15:00.96
90.0%	2-3	4-5 分	6:39.47	8:36.30	10:35.41	14:35.93
92.5%	1-2	4-5 分	6:28.67	8:22.35	10:18.23	14:12.26
95.0%	0-1	不適用	6:18.44	8:09.13	10:01.96	13:49.83

分數：370

800 米	2:37.07	5000 米	21:11.34
1000 米	3:25.85	8000 米	35:08.94
1500 米	5:31.54	10,000 米	44:43.08
1 英哩	6:00.01	15,000 米	1:09:15.16
3000 米	12:08.57	10 英哩	1:14:45.12
2 英哩	13:07.50	半馬拉松	1:40:01.53
		馬拉松	3:31:35.87

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	38.63	1:03.51	1:32.33	2:36.53
72.5%	16-18	60-90 秒	37.30	1:01.32	1:29.14	2:31.13
75.0%	13-15	1-2 分	36.06	59.28	1:26.17	2:26.09
77.5%	10-12	1-2 分	34.89	57.37	1:23.39	2:21.38
80.0%	8-9	2-3 分	33.80	55.57	1:20.79	2:16.96
82.5%	6-7	2-3 分	32.78	53.89	1:18.34	2:12.81
85.0%	4-5	3-4 分	31.81	52.31	1:16.03	2:08.90
87.5%	3-4	3-4 分	30.90	50.81	1:13.86	2:05.22
90.0%	2-3	4-5 分	30.05	49.40	1:11.81	2:01.74
92.5%	1-2	4-5 分	29.23	48.06	1:09.87	1:58.45
95.0%	0-1	不適用	28.46	46.80	1:08.03	1:55.34

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	3:35.04			
75.0%	13-15	1-2 分	3:27.88	4:32.94		
77.5%	10-12	1-2 分	3:21.17	4:24.14	5:28.12	
80.0%	8-9	2-3 分	3:14.88	4:15.88	5:17.86	6:53.05
82.5%	6-7	2-3 分	3:08.98	4:08.13	5:08.23	6:40.54
85.0%	4-5	3-4 分	3:03.42	4:00.83	4:59.17	6:28.76
87.5%	3-4	3-4 分	2:58.18	3:53.95	4:50.62	6:17.65
90.0%	2-3	4-5 分	2:53.23	3:47.45	4:42.55	6:07.16
92.5%	1-2	4-5 分	2:48.55	3:41.30	4:34.91	5:57.24
95.0%	0-1	不適用	2:44.11	3:35.48	4:27.67	5:47.83

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	7:25.61			
82.5%	6-7	2-3 分	7:12.11	9:18.41		
85.0%	4-5	3-4 分	6:59.40	9:01.99	11:06.96	15:19.32
87.5%	3-4	3-4 分	6:47.42	8:46.51	10:47.90	14:53.05
90.0%	2-3	4-5 分	6:36.10	8:31.88	10:29.91	14:28.24
92.5%	1-2	4-5 分	6:25.39	8:18.05	10:12.88	14:04.78
95.0%	0-1	不適用	6:15.25	8:04.94	9:56.75	13:42.55

分數：380

800 米	2:35.84	5000 米	21:00.10
1000 米	3:24.19	8000 米	34:50.01
1500 米	5:28.78	10,000 米	44:18.84
1 英哩	5:57.00	15,000 米	1:08:37.16
3000 米	12:02.24	10 英哩	1:14:04.01
2 英哩	13:00.64	半馬拉松	1:39:06.11
		馬拉松	3:29:36.28

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	38.39	1:03.09	1:31.68	2:35.34
72.5%	16-18	60-90 秒	37.07	1:00.92	1:28.52	2:29.99
75.0%	13-15	1-2 分	35.83	58.89	1:25.56	2:24.99
77.5%	10-12	1-2 分	34.68	56.99	1:22.80	2:20.31
80.0%	8-9	2-3 分	33.59	55.21	1:20.22	2:15.92
82.5%	6-7	2-3 分	32.57	53.53	1:17.79	2:11.81
85.0%	4-5	3-4 分	31.62	51.96	1:15.50	2:07.93
87.5%	3-4	3-4 分	30.71	50.47	1:13.34	2:04.27
90.0%	2-3	4-5 分	29.86	49.07	1:11.30	2:00.82
92.5%	1-2	4-5 分	29.05	47.75	1:09.38	1:57.56
95.0%	0-1	不適用	28.29	46.49	1:07.55	1:54.46

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	3:33.36			
75.0%	13-15	1-2 分	3:26.25	4:30.75		
77.5%	10-12	1-2 分	3:19.59	4:22.01	5:25.44	
80.0%	8-9	2-3 分	3:13.36	4:13.83	5:15.27	6:49.62
82.5%	6-7	2-3 分	3:07.50	4:06.13	5:05.71	6:37.20
85.0%	4-5	3-4 分	3:01.98	3:58.90	4:56.72	6:25.52
87.5%	3-4	3-4 分	2:56.78	3:52.07	4:48.24	6:14.51
90.0%	2-3	4-5 分	2:51.87	3:45.62	4:40.24	6:04.10
92.5%	1-2	4-5 分	2:47.23	3:39.53	4:32.66	5:54.26
95.0%	0-1	不適用	2:42.83	3:33.75	4:25.49	5:44.94

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	7:21.88			
82.5%	6-7	2-3 分	7:08.49	9:13.67		
85.0%	4-5	3-4 分	6:55.89	8:57.39	11:01.24	15:11.32
87.5%	3-4	3-4 分	6:44.01	8:42.04	10:42.34	14:45.28
90.0%	2-3	4-5 分	6:32.79	8:27.53	10:24.50	14:20.69
92.5%	1-2	4-5 分	6:22.17	8:13.82	10:07.62	13:57.42
95.0%	0-1	不適用	6:12.11	8:00.82	9:51.63	13:35.39

分數：390

800 米	2:34.63	5000 米	20:49.05
1000 米	3:22.56	8000 米	34:31.42
1500 米	5:26.07	10,000 米	43:55.03
1 英哩	5:54.04	15,000 米	1:07:59.85
3000 米	11:56.03	10 英哩	1:13:23.65
2 英哩	12:53.91	半馬拉松	1:38:11.71
		馬拉松	3:27:38.93

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	38.15	1:02.67	1:31.03	2:34.17
72.5%	16-18	60-90 秒	36.84	1:00.51	1:27.90	2:28.86
75.0%	13-15	1-2 分	35.61	58.50	1:24.97	2:23.90
77.5%	10-12	1-2 分	34.46	56.61	1:22.22	2:19.25
80.0%	8-9	2-3 分	33.39	54.84	1:19.66	2:14.90
82.5%	6-7	2-3 分	32.37	53.18	1:17.24	2:10.81
85.0%	4-5	3-4 分	31.42	51.61	1:14.97	2:06.97
87.5%	3-4	3-4 分	30.52	50.14	1:12.83	2:03.34
90.0%	2-3	4-5 分	29.68	48.75	1:10.80	1:59.91
92.5%	1-2	4-5 分	28.87	47.43	1:08.89	1:56.67
95.0%	0-1	不適用	28.11	46.18	1:07.08	1:53.60

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	3:31.70			
75.0%	13-15	1-2 分	3:24.64	4:28.59		
77.5%	10-12	1-2 分	3:18.04	4:19.92	5:22.80	
80.0%	8-9	2-3 分	3:11.85	4:11.80	5:12.71	6:46.24
82.5%	6-7	2-3 分	3:06.04	4:04.17	5:03.23	6:33.93
85.0%	4-5	3-4 分	3:00.57	3:56.99	4:54.32	6:22.34
87.5%	3-4	3-4 分	2:55.41	3:50.22	4:45.91	6:11.42
90.0%	2-3	4-5 分	2:50.53	3:43.82	4:37.96	6:01.10
92.5%	1-2	4-5 分	2:45.93	3:37.77	4:30.45	5:51.34
95.0%	0-1	不適用	2:41.56	3:32.04	4:23.34	5:42.09

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	7:18.22			
82.5%	6-7	2-3 分	7:04.94	9:09.01		
85.0%	4-5	3-4 分	6:52.44	8:52.87	10:55.61	15:03.45
87.5%	3-4	3-4 分	6:40.66	8:37.64	10:36.88	14:37.64
90.0%	2-3	4-5 分	6:29.53	8:23.26	10:19.19	14:13.26
92.5%	1-2	4-5 分	6:19.00	8:09.66	10:02.45	13:50.20
95.0%	0-1	不適用	6:09.03	7:56.77	9:46.60	13:28.35

分數：400

800 米	2:33.44	5000 米	20:38.19
1000 米	3:20.96	8000 米	34:13.16
1500 米	5:23.40	10,000 米	43:31.64
1 英哩	5:51.13	15,000 米	1:07:23.21
3000 米	11:49.92	10 英哩	1:12:44.01
2 英哩	12:47.28	半馬拉松	1:37:18.29
		馬拉松	3:25:43.74

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	37.92	1:02.26	1:30.40	2:33.02
72.5%	16-18	60-90 秒	36.61	1:00.12	1:27.28	2:27.75
75.0%	13-15	1-2 分	35.39	58.11	1:24.38	2:22.82
77.5%	10-12	1-2 分	34.25	56.24	1:21.65	2:18.22
80.0%	8-9	2-3 分	33.18	54.48	1:19.10	2:13.90
82.5%	6-7	2-3 分	32.18	52.83	1:16.70	2:09.84
85.0%	4-5	3-4 分	31.23	51.28	1:14.45	2:06.02
87.5%	3-4	3-4 分	30.34	49.81	1:12.32	2:02.42
90.0%	2-3	4-5 分	29.49	48.43	1:10.31	1:59.02
92.5%	1-2	4-5 分	28.70	47.12	1:08.41	1:55.80
95.0%	0-1	不適用	27.94	45.88	1:06.61	1:52.75

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	3:30.06			
75.0%	13-15	1-2 分	3:23.06	4:26.46		
77.5%	10-12	1-2 分	3:16.51	4:17.87	5:20.20	
80.0%	8-9	2-3 分	3:10.37	4:09.81	5:10.20	6:42.91
82.5%	6-7	2-3 分	3:04.60	4:02.24	5:00.80	6:30.70
85.0%	4-5	3-4 分	2:59.17	3:55.12	4:51.95	6:19.21
87.5%	3-4	3-4 分	2:54.05	3:48.40	4:43.61	6:08.38
90.0%	2-3	4-5 分	2:49.22	3:42.05	4:35.73	5:58.14
92.5%	1-2	4-5 分	2:44.64	3:36.05	4:28.28	5:48.46
95.0%	0-1	不適用	2:40.31	3:30.37	4:21.22	5:39.29

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	7:14.61			
82.5%	6-7	2-3 分	7:01.44	9:04.43		
85.0%	4-5	3-4 分	6:49.05	8:48.42	10:50.08	14:55.72
87.5%	3-4	3-4 分	6:37.36	8:33.32	10:31.50	14:30.13
90.0%	2-3	4-5 分	6:26.32	8:19.06	10:13.96	14:05.96
92.5%	1-2	4-5 分	6:15.88	8:05.57	9:57.37	13:43.10
95.0%	0-1	不適用	6:05.99	7:52.79	9:41.65	13:21.44

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

分數：810

800 米	1:56.55	5000 米	15:12.87
1000 米	2:31.75	8000 米	25:08.08
1500 米	4:02.14	10,000 米	31:54.87
1 英哩	4:22.53	15,000 米	49:15.12
3000 米	8:45.96	10 英哩	53:07.70
2 英哩	9:28.00	半馬拉松	1:10:56.11
		馬拉松	2:29:10.90

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	30.31	49.06	1:10.36	1:57.18
72.5%	16-18	60-90 秒	29.26	47.36	1:07.93	1:53.14
75.0%	13-15	1-2 分	28.29	45.79	1:05.67	1:49.37
77.5%	10-12	1-2 分	27.37	44.31	1:03.55	1:45.84
80.0%	8-9	2-3 分	26.52	42.92	1:01.56	1:42.53
82.5%	6-7	2-3 分	25.71	41.62	59.70	1:39.43
85.0%	4-5	3-4 分	24.96	40.40	57.94	1:36.50
87.5%	3-4	3-4 分	24.25	39.24	56.29	1:33.74
90.0%	2-3	4-5 分	23.57	38.15	54.72	1:31.14
92.5%	1-2	4-5 分	22.93	37.12	53.24	1:28.68
95.0%	0-1	不適用	22.33	36.15	51.84	1:26.34

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	2:39.56			
75.0%	13-15	1-2 分	2:34.24	3:21.21		
77.5%	10-12	1-2 分	2:29.27	3:14.72	4:00.81	
80.0%	8-9	2-3 分	2:24.60	3:08.64	3:53.29	5:01.67
82.5%	6-7	2-3 分	2:20.22	3:02.92	3:46.22	4:52.53
85.0%	4-5	3-4 分	2:16.10	2:57.54	3:39.56	4:43.92
87.5%	3-4	3-4 分	2:12.21	2:52.47	3:33.29	4:35.81
90.0%	2-3	4-5 分	2:08.54	2:47.68	3:27.37	4:28.15
92.5%	1-2	4-5 分	2:05.06	2:43.14	3:21.76	4:20.90
95.0%	0-1	不適用	2:01.77	2:38.85	3:16.45	4:14.04

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	5:24.99			
82.5%	6-7	2-3 分	5:15.14	6:45.61		
85.0%	4-5	3-4 分	5:05.87	6:33.68	8:02.99	11:03.13
87.5%	3-4	3-4 分	4:57.13	6:22.43	7:49.19	10:44.18
90.0%	2-3	4-5 分	4:48.88	6:11.81	7:36.15	10:26.29
92.5%	1-2	4-5 分	4:41.07	6:01.76	7:23.82	10:09.36
95.0%	0-1	不適用	4:33.68	5:52.24	7:12.14	9:53.32

分數：820

800 米	1:55.87	5000 米	15:07.05
1000 米	2:30.85	8000 米	24:58.38
1500 米	4:00.66	10,000 米	31:42.49
1 英哩	4:20.93	15,000 米	48:55.85
3000 米	8:42.66	10 英哩	52:46.88
2 英哩	9:24.43	半馬拉松	1:10:28.17
		馬拉松	2:28:11.29

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	30.16	48.80	1:09.98	1:56.52
72.5%	16-18	60-90 秒	29.12	47.12	1:07.56	1:52.50
75.0%	13-15	1-2 分	28.15	45.55	1:05.31	1:48.75
77.5%	10-12	1-2 分	27.24	44.08	1:03.21	1:45.24
80.0%	8-9	2-3 分	26.39	42.70	1:01.23	1:41.95
82.5%	6-7	2-3 分	25.59	41.41	59.38	1:38.86
85.0%	4-5	3-4 分	24.84	40.19	57.63	1:35.95
87.5%	3-4	3-4 分	24.13	39.04	55.98	1:33.21
90.0%	2-3	4-5 分	23.46	37.96	54.43	1:30.62
92.5%	1-2	4-5 分	22.82	36.93	52.96	1:28.17
95.0%	0-1	不適用	22.22	35.96	51.56	1:25.85

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	2:38.63			
75.0%	13-15	1-2 分	2:33.34	3:20.02		
77.5%	10-12	1-2 分	2:28.40	3:13.56	3:59.36	
80.0%	8-9	2-3 分	2:23.76	3:07.52	3:51.88	4:59.83
82.5%	6-7	2-3 分	2:19.40	3:01.83	3:44.86	4:50.75
85.0%	4-5	3-4 分	2:15.30	2:56.48	3:38.24	4:42.20
87.5%	3-4	3-4 分	2:11.44	2:51.44	3:32.01	4:34.13
90.0%	2-3	4-5 分	2:07.79	2:46.68	3:26.12	4:26.52
92.5%	1-2	4-5 分	2:04.33	2:42.18	3:20.55	4:19.31
95.0%	0-1	不適用	2:01.06	2:37.91	3:15.27	4:12.49

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	5:23.00			
82.5%	6-7	2-3 分	5:13.22	6:43.10		
85.0%	4-5	3-4 分	5:04.00	6:31.24	7:59.98	10:58.95
87.5%	3-4	3-4 分	4:55.32	6:20.06	7:46.26	10:40.13
90.0%	2-3	4-5 分	4:47.11	6:09.51	7:33.31	10:22.34
92.5%	1-2	4-5 分	4:39.35	5:59.52	7:21.06	10:05.52
95.0%	0-1	不適用	4:32.00	5:50.06	7:09.45	9:49.59

分數：830

800 米	1:55.20	5000 米	15:01.31
1000 米	2:29.96	8000 米	24:48.80
1500 米	3:59.21	10,000 米	31:30.27
1 英哩	4:19.34	15,000 米	48:36.83
3000 米	8:39.40	10 英哩	52:26.33
2 英哩	9:20.90	半馬拉松	1:10:00.58
		馬拉松	2:27:12.47

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	30.01	48.55	1:09.60	1:55.86
72.5%	16-18	60-90 秒	28.98	46.88	1:07.20	1:51.86
75.0%	13-15	1-2 分	28.01	45.32	1:04.96	1:48.13
77.5%	10-12	1-2 分	27.11	43.85	1:02.87	1:44.65
80.0%	8-9	2-3 分	26.26	42.48	1:00.90	1:41.38
82.5%	6-7	2-3 分	25.47	41.20	59.06	1:38.30
85.0%	4-5	3-4 分	24.72	39.99	57.32	1:35.41
87.5%	3-4	3-4 分	24.01	38.84	55.68	1:32.69
90.0%	2-3	4-5 分	23.34	37.76	54.14	1:30.11
92.5%	1-2	4-5 分	22.71	36.74	52.67	1:27.68
95.0%	0-1	不適用	22.11	35.78	51.29	1:25.37

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	2:37.71			
75.0%	13-15	1-2 分	2:32.46	3:18.84		
77.5%	10-12	1-2 分	2:27.54	3:12.42	3:57.93	
80.0%	8-9	2-3 分	2:22.93	3:06.41	3:50.50	4:58.02
82.5%	6-7	2-3 分	2:18.60	3:00.76	3:43.51	4:48.99
85.0%	4-5	3-4 分	2:14.52	2:55.44	3:36.94	4:40.49
87.5%	3-4	3-4 分	2:10.68	2:50.43	3:30.74	4:32.47
90.0%	2-3	4-5 分	2:07.05	2:45.70	3:24.89	4:24.90
92.5%	1-2	4-5 分	2:03.61	2:41.22	3:19.35	4:17.74
95.0%	0-1	不適用	2:00.36	2:36.98	3:14.10	4:10.96

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	5:21.04			
82.5%	6-7	2-3 分	5:11.31	6:40.62		
85.0%	4-5	3-4 分	5:02.16	6:28.84	7:57.00	10:54.83
87.5%	3-4	3-4 分	4:53.52	6:17.73	7:43.38	10:36.12
90.0%	2-3	4-5 分	4:45.37	6:07.24	7:30.50	10:18.45
92.5%	1-2	4-5 分	4:37.66	5:57.31	7:18.33	10:01.74
95.0%	0-1	不適用	4:30.35	5:47.91	7:06.79	9:45.90

分數：840

800 米	1:54.53	5000 米	14:55.65
1000 米	2:29.08	8000 米	24:39.34
1500 米	3:57.77	10,000 米	31:18.21
1 英哩	4:17.77	15,000 米	48:18.05
3000 米	8:36.17	10 英哩	52:06.04
2 英哩	9:17.41	半馬拉松	1:09:33.36
		馬拉松	2:26:14.43

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	29.87	48.31	1:09.23	1:55.21
72.5%	16-18	60-90 秒	28.84	46.64	1:06.85	1:51.23
75.0%	13-15	1-2 分	27.88	45.09	1:04.62	1:47.53
77.5%	10-12	1-2 分	26.98	43.63	1:02.53	1:44.06
80.0%	8-9	2-3 分	26.13	42.27	1:00.58	1:40.81
82.5%	6-7	2-3 分	25.34	40.99	58.74	1:37.75
85.0%	4-5	3-4 分	24.60	39.78	57.02	1:34.88
87.5%	3-4	3-4 分	23.89	38.64	55.39	1:32.17
90.0%	2-3	4-5 分	23.23	37.57	53.85	1:29.61
92.5%	1-2	4-5 分	22.60	36.56	52.39	1:27.18
95.0%	0-1	不適用	22.01	35.59	51.01	1:24.89

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	2:36.80			
75.0%	13-15	1-2 分	2:31.58	3:17.67		
77.5%	10-12	1-2 分	2:26.69	3:11.29	3:56.52	
80.0%	8-9	2-3 分	2:22.10	3:05.31	3:49.13	4:56.22
82.5%	6-7	2-3 分	2:17.80	2:59.70	3:42.19	4:47.25
85.0%	4-5	3-4 分	2:13.74	2:54.41	3:35.65	4:38.80
87.5%	3-4	3-4 分	2:09.92	2:49.43	3:29.49	4:30.83
90.0%	2-3	4-5 分	2:06.31	2:44.72	3:23.67	4:23.31
92.5%	1-2	4-5 分	2:02.90	2:40.27	3:18.17	4:16.19
95.0%	0-1	不適用	1:59.67	2:36.05	3:12.95	4:09.45

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	5:19.10			
82.5%	6-7	2-3 分	5:09.43	6:38.18		
85.0%	4-5	3-4 分	5:00.33	6:26.47	7:54.07	10:50.76
87.5%	3-4	3-4 分	4:51.75	6:15.42	7:40.52	10:32.17
90.0%	2-3	4-5 分	4:43.65	6:05.00	7:27.73	10:14.61
92.5%	1-2	4-5 分	4:35.98	5:55.13	7:15.63	9:58.00
95.0%	0-1	不適用	4:28.72	5:45.78	7:04.17	9:42.26

分數：850

800 米	1:53.88	5000 米	14:50.05
1000 米	2:28.21	8000 米	24:30.00
1500 米	3:56.35	10,000 米	31:06.30
1 英哩	4:16.23	15,000 米	47:59.52
3000 米	8:32.99	10 英哩	51:46.02
2 英哩	9:13.97	半馬拉松	1:09:06.48
		馬拉松	2:25:17.14

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	29.72	48.06	1:08.87	1:54.56
72.5%	16-18	60-90 秒	28.70	46.40	1:06.49	1:50.61
75.0%	13-15	1-2 分	27.74	44.86	1:04.28	1:46.93
77.5%	10-12	1-2 分	26.85	43.41	1:02.20	1:43.48
80.0%	8-9	2-3 分	26.01	42.05	1:00.26	1:40.24
82.5%	6-7	2-3 分	25.22	40.78	58.43	1:37.20
85.0%	4-5	3-4 分	24.48	39.58	56.71	1:34.35
87.5%	3-4	3-4 分	23.78	38.45	55.09	1:31.65
90.0%	2-3	4-5 分	23.12	37.38	53.56	1:29.10
92.5%	1-2	4-5 分	22.49	36.37	52.12	1:26.70
95.0%	0-1	不適用	21.90	35.41	50.74	1:24.41

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	2:35.91			
75.0%	13-15	1-2 分	2:30.71	3:16.52		
77.5%	10-12	1-2 分	2:25.85	3:10.18	3:55.12	
80.0%	8-9	2-3 分	2:21.29	3:04.23	3:47.78	4:54.45
82.5%	6-7	2-3 分	2:17.01	2:58.65	3:40.87	4:45.53
85.0%	4-5	3-4 分	2:12.98	2:53.40	3:34.38	4:37.13
87.5%	3-4	3-4 分	2:09.18	2:48.44	3:28.25	4:29.21
90.0%	2-3	4-5 分	2:05.59	2:43.76	3:22.47	4:21.73
92.5%	1-2	4-5 分	2:02.20	2:39.34	3:17.00	4:14.66
95.0%	0-1	不適用	1:58.98	2:35.14	3:11.81	4:07.96

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	5:17.19			
82.5%	6-7	2-3 分	5:07.57	6:35.76		
85.0%	4-5	3-4 分	4:58.53	6:24.12	7:51.17	10:46.74
87.5%	3-4	3-4 分	4:50.00	6:13.15	7:37.71	10:28.26
90.0%	2-3	4-5 分	4:41.94	6:02.78	7:24.99	10:10.81
92.5%	1-2	4-5 分	4:34.32	5:52.98	7:12.97	9:54.30
95.0%	0-1	不適用	4:27.10	5:43.69	7:01.57	9:38.66

分數：860

800 米	1:53.23	5000 米	14:44.52
1000 米	2:27.35	8000 米	24:20.78
1500 米	3:54.94	10,000 米	30:54.54
1 英哩	4:14.70	15,000 米	47:41.22
3000 米	8:29.85	10 英哩	51:26.25
2 英哩	9:10.57	半馬拉松	1:08:39.95
		馬拉松	2:24:20.60

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	29.58	47.82	1:08.50	1:53.93
72.5%	16-18	60-90 秒	28.56	46.17	1:06.14	1:50.00
75.0%	13-15	1-2 分	27.61	44.63	1:03.94	1:46.33
77.5%	10-12	1-2 分	26.72	43.19	1:01.87	1:42.90
80.0%	8-9	2-3 分	25.88	41.84	59.94	1:39.69
82.5%	6-7	2-3 分	25.10	40.57	58.12	1:36.67
85.0%	4-5	3-4 分	24.36	39.38	56.42	1:33.82
87.5%	3-4	3-4 分	23.67	38.26	54.80	1:31.14
90.0%	2-3	4-5 分	23.01	37.19	53.28	1:28.61
92.5%	1-2	4-5 分	22.39	36.19	51.84	1:26.21
95.0%	0-1	不適用	21.80	35.23	50.48	1:23.95

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	2:35.02			
75.0%	13-15	1-2 分	2:29.85	3:15.38		
77.5%	10-12	1-2 分	2:25.02	3:09.07	3:53.74	
80.0%	8-9	2-3 分	2:20.48	3:03.17	3:46.44	4:52.70
82.5%	6-7	2-3 分	2:16.23	2:57.61	3:39.58	4:43.83
85.0%	4-5	3-4 分	2:12.22	2:52.39	3:33.12	4:35.48
87.5%	3-4	3-4 分	2:08.44	2:47.47	3:27.03	4:27.61
90.0%	2-3	4-5 分	2:04.87	2:42.81	3:21.28	4:20.18
92.5%	1-2	4-5 分	2:01.50	2:38.41	3:15.84	4:13.15
95.0%	0-1	不適用	1:58.30	2:34.24	3:10.69	4:06.48

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	5:15.29			
82.5%	6-7	2-3 分	5:05.74	6:33.37		
85.0%	4-5	3-4 分	4:56.75	6:21.80	7:48.31	10:42.77
87.5%	3-4	3-4 分	4:48.27	6:10.89	7:34.93	10:24.41
90.0%	2-3	4-5 分	4:40.26	6:00.59	7:22.29	10:07.06
92.5%	1-2	4-5 分	4:32.69	5:50.85	7:10.34	9:50.65
95.0%	0-1	不適用	4:25.51	5:41.61	6:59.01	9:35.11

分數：870

800 米	1:52.59	5000 米	14:39.07
1000 米	2:26.50	8000 米	24:11.68
1500 米	3:53.55	10,000 米	30:42.92
1 英哩	4:13.18	15,000 米	47:23.15
3000 米	8:26.74	10 英哩	51:06.73
2 英哩	9:07.21	半馬拉松	1:08:13.76
		馬拉松	2:23:24.78

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	29.44	47.58	1:08.15	1:53.30
72.5%	16-18	60-90 秒	28.43	45.94	1:05.80	1:49.39
75.0%	13-15	1-2 分	27.48	44.41	1:03.60	1:45.74
77.5%	10-12	1-2 分	26.59	42.97	1:01.55	1:42.33
80.0%	8-9	2-3 分	25.76	41.63	59.63	1:39.14
82.5%	6-7	2-3 分	24.98	40.37	57.82	1:36.13
85.0%	4-5	3-4 分	24.25	39.18	56.12	1:33.30
87.5%	3-4	3-4 分	23.55	38.06	54.52	1:30.64
90.0%	2-3	4-5 分	22.90	37.01	53.00	1:28.12
92.5%	1-2	4-5 分	22.28	36.01	51.57	1:25.74
95.0%	0-1	不適用	21.69	35.06	50.21	1:23.48

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	2:34.14			
75.0%	13-15	1-2 分	2:29.00	3:14.25		
77.5%	10-12	1-2 分	2:24.19	3:07.98	3:52.38	
80.0%	8-9	2-3 分	2:19.69	3:02.11	3:45.12	4:50.97
82.5%	6-7	2-3 分	2:15.46	2:56.59	3:38.30	4:42.15
85.0%	4-5	3-4 分	2:11.47	2:51.40	3:31.88	4:33.85
87.5%	3-4	3-4 分	2:07.72	2:46.50	3:25.82	4:26.03
90.0%	2-3	4-5 分	2:04.17	2:41.87	3:20.11	4:18.64
92.5%	1-2	4-5 分	2:00.81	2:37.50	3:14.70	4:11.65
95.0%	0-1	不適用	1:57.63	2:33.35	3:09.57	4:05.03

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	5:13.42			
82.5%	6-7	2-3 分	5:03.92	6:31.01		
85.0%	4-5	3-4 分	4:54.99	6:19.51	7:45.48	10:38.85
87.5%	3-4	3-4 分	4:46.56	6:08.67	7:32.18	10:20.60
90.0%	2-3	4-5 分	4:38.60	5:58.43	7:19.62	10:03.36
92.5%	1-2	4-5 分	4:31.07	5:48.74	7:07.74	9:47.05
95.0%	0-1	不適用	4:23.93	5:39.57	6:56.48	9:31.60

分數：880

800 米	1:51.95	5000 米	14:33.67
1000 米	2:25.66	8000 米	24:02.69
1500 米	3:52.18	10,000 米	30:31.45
1 英哩	4:11.69	15,000 米	47:05.31
3000 米	8:23.68	10 英哩	50:47.45
2 英哩	9:03.89	半馬拉松	1:07:47.90
		馬拉松	2:22:29.68

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	29.30	47.34	1:07.79	1:52.67
72.5%	16-18	60-90 秒	28.29	45.71	1:05.45	1:48.79
75.0%	13-15	1-2 分	27.35	44.19	1:03.27	1:45.16
77.5%	10-12	1-2 分	26.47	42.76	1:01.23	1:41.77
80.0%	8-9	2-3 分	25.64	41.42	59.32	1:38.59
82.5%	6-7	2-3 分	24.86	40.17	57.52	1:35.60
85.0%	4-5	3-4 分	24.13	38.99	55.83	1:32.79
87.5%	3-4	3-4 分	23.44	37.87	54.23	1:30.14
90.0%	2-3	4-5 分	22.79	36.82	52.73	1:27.64
92.5%	1-2	4-5 分	22.17	35.83	51.30	1:25.27
95.0%	0-1	不適用	21.59	34.88	49.95	1:23.02

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	2:33.27			
75.0%	13-15	1-2 分	2:28.16	3:13.14		
77.5%	10-12	1-2 分	2:23.38	3:06.91	3:51.03	
80.0%	8-9	2-3 分	2:18.90	3:01.06	3:43.81	4:49.26
82.5%	6-7	2-3 分	2:14.69	2:55.58	3:37.03	4:40.50
85.0%	4-5	3-4 分	2:10.73	2:50.41	3:30.65	4:32.25
87.5%	3-4	3-4 分	2:07.00	2:45.55	3:24.63	4:24.47
90.0%	2-3	4-5 分	2:03.47	2:40.95	3:18.94	4:17.12
92.5%	1-2	4-5 分	2:00.13	2:36.60	3:13.57	4:10.17
95.0%	0-1	不適用	1:56.97	2:32.48	3:08.47	4:03.59

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	5:11.57			
82.5%	6-7	2-3 分	5:02.13	6:28.68		
85.0%	4-5	3-4 分	4:53.25	6:17.25	7:42.68	10:34.97
87.5%	3-4	3-4 分	4:44.87	6:06.47	7:29.46	10:16.83
90.0%	2-3	4-5 分	4:36.95	5:56.29	7:16.98	9:59.70
92.5%	1-2	4-5 分	4:29.47	5:46.66	7:05.17	9:43.49
95.0%	0-1	不適用	4:22.38	5:37.54	6:53.98	9:28.14

分數：890

800 米	1:51.33	5000 米	14:28.35
1000 米	2:24.83	8000 米	23:53.80
1500 米	3:50.82	10,000 米	30:20.12
1 英哩	4:10.21	15,000 米	46:47.69
3000 米	8:20.65	10 英哩	50:28.42
2 英哩	9:00.61	半馬拉松	1:07:22.36
		馬拉松	2:21:35.28

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	29.16	47.11	1:07.44	1:52.06
72.5%	16-18	60-90 秒	28.16	45.48	1:05.11	1:48.20
75.0%	13-15	1-2 分	27.22	43.97	1:02.94	1:44.59
77.5%	10-12	1-2 分	26.34	42.55	1:00.91	1:41.21
80.0%	8-9	2-3 分	25.52	41.22	59.01	1:38.05
82.5%	6-7	2-3 分	24.75	39.97	57.22	1:35.08
85.0%	4-5	3-4 分	24.02	38.79	55.54	1:32.28
87.5%	3-4	3-4 分	23.33	37.68	53.95	1:29.65
90.0%	2-3	4-5 分	22.68	36.64	52.45	1:27.16
92.5%	1-2	4-5 分	22.07	35.65	51.03	1:24.80
95.0%	0-1	不適用	21.49	34.71	49.69	1:22.57

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	2:32.41			
75.0%	13-15	1-2 分	2:27.33	3:12.03		
77.5%	10-12	1-2 分	2:22.58	3:05.84	3:49.70	
80.0%	8-9	2-3 分	2:18.12	3:00.03	3:42.52	4:47.57
82.5%	6-7	2-3 分	2:13.94	2:54.58	3:35.78	4:38.86
85.0%	4-5	3-4 分	2:10.00	2:49.44	3:29.43	4:30.65
87.5%	3-4	3-4 分	2:06.28	2:44.60	3:23.45	4:22.92
90.0%	2-3	4-5 分	2:02.78	2:40.03	3:17.80	4:15.62
92.5%	1-2	4-5 分	1:59.46	2:35.70	3:12.45	4:08.71
95.0%	0-1	不適用	1:56.31	2:31.61	3:07.39	4:02.16

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	5:09.75			
82.5%	6-7	2-3 分	5:00.36	6:26.38		
85.0%	4-5	3-4 分	4:51.53	6:15.02	7:39.92	10:31.15
87.5%	3-4	3-4 分	4:43.20	6:04.30	7:26.78	10:13.11
90.0%	2-3	4-5 分	4:35.33	5:54.18	7:14.37	9:56.08
92.5%	1-2	4-5 分	4:27.89	5:44.61	7:02.63	9:39.97
95.0%	0-1	不適用	4:20.84	5:35.54	6:51.51	9:24.71

分數：900

800 米	1:50.71	5000 米	14:23.09
1000 米	2:24.01	8000 米	23:45.03
1500 米	3:49.48	10,000 米	30:08.93
1 英哩	4:08.76	15,000 米	46:30.29
3000 米	8:17.65	10 英哩	50:09.62
2 英哩	8:57.37	半馬拉松	1:06:57.14
		馬拉松	2:20:41.57

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	29.03	46.87	1:07.09	1:51.45
72.5%	16-18	60-90 秒	28.03	45.26	1:04.78	1:47.61
75.0%	13-15	1-2 分	27.09	43.75	1:02.62	1:44.02
77.5%	10-12	1-2 分	26.22	42.34	1:00.60	1:40.67
80.0%	8-9	2-3 分	25.40	41.01	58.70	1:37.52
82.5%	6-7	2-3 分	24.63	39.77	56.93	1:34.56
85.0%	4-5	3-4 分	23.91	38.60	55.25	1:31.78
87.5%	3-4	3-4 分	23.22	37.50	53.67	1:29.16
90.0%	2-3	4-5 分	22.58	36.46	52.18	1:26.68
92.5%	1-2	4-5 分	21.97	35.47	50.77	1:24.34
95.0%	0-1	不適用	21.39	34.54	49.44	1:22.12

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	2:31.56			
75.0%	13-15	1-2 分	2:26.51	3:10.95		
77.5%	10-12	1-2 分	2:21.79	3:04.79	3:48.38	
80.0%	8-9	2-3 分	2:17.35	2:59.01	3:41.24	4:45.90
82.5%	6-7	2-3 分	2:13.19	2:53.59	3:34.54	4:37.24
85.0%	4-5	3-4 分	2:09.27	2:48.48	3:28.23	4:29.08
87.5%	3-4	3-4 分	2:05.58	2:43.67	3:22.28	4:21.39
90.0%	2-3	4-5 分	2:02.09	2:39.12	3:16.66	4:14.13
92.5%	1-2	4-5 分	1:58.79	2:34.82	3:11.35	4:07.27
95.0%	0-1	不適用	1:55.67	2:30.75	3:06.31	4:00.76

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	5:07.94			
82.5%	6-7	2-3 分	4:58.61	6:24.11		
85.0%	4-5	3-4 分	4:49.83	6:12.81	7:37.19	10:27.37
87.5%	3-4	3-4 分	4:41.55	6:02.16	7:24.13	10:09.44
90.0%	2-3	4-5 分	4:33.73	5:52.10	7:11.79	9:52.51
92.5%	1-2	4-5 分	4:26.33	5:42.58	7:00.12	9:36.50
95.0%	0-1	不適用	4:19.32	5:33.57	6:49.06	9:21.33

分數：910

800 米	1:50.09	5000 米	14:17.89
1000 米	2:23.20	8000 米	23:36.37
1500 米	3:48.16	10,000 米	29:57.88
1 英哩	4:07.31	15,000 米	46:13.10
3000 米	8:14.70	10 英哩	49:51.06
2 英哩	8:54.17	半馬拉松	1:06:32.24
		馬拉松	2:19:48.53

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	28.89	46.64	1:06.75	1:50.85
72.5%	16-18	60-90 秒	27.90	45.03	1:04.44	1:47.03
75.0%	13-15	1-2 分	26.97	43.53	1:02.30	1:43.46
77.5%	10-12	1-2 分	26.10	42.13	1:00.29	1:40.12
80.0%	8-9	2-3 分	25.28	40.81	58.40	1:36.99
82.5%	6-7	2-3 分	24.51	39.58	56.63	1:34.05
85.0%	4-5	3-4 分	23.79	38.41	54.97	1:31.29
87.5%	3-4	3-4 分	23.11	37.31	53.40	1:28.68
90.0%	2-3	4-5 分	22.47	36.28	51.91	1:26.22
92.5%	1-2	4-5 分	21.86	35.30	50.51	1:23.89
95.0%	0-1	不適用	21.29	34.37	49.18	1:21.68

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	2:30.72			
75.0%	13-15	1-2 分	2:25.70	3:09.87		
77.5%	10-12	1-2 分	2:21.00	3:03.75	3:47.08	
80.0%	8-9	2-3 分	2:16.59	2:58.00	3:39.98	4:44.25
82.5%	6-7	2-3 分	2:12.45	2:52.61	3:33.32	4:35.64
85.0%	4-5	3-4 分	2:08.56	2:47.53	3:27.04	4:27.53
87.5%	3-4	3-4 分	2:04.89	2:42.75	3:21.13	4:19.89
90.0%	2-3	4-5 分	2:01.42	2:38.23	3:15.54	4:12.67
92.5%	1-2	4-5 分	1:58.13	2:33.95	3:10.26	4:05.84
95.0%	0-1	不適用	1:55.03	2:29.90	3:05.25	3:59.37

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	5:06.16			
82.5%	6-7	2-3 分	4:56.88	6:21.86		
85.0%	4-5	3-4 分	4:48.15	6:10.63	7:34.49	10:23.63
87.5%	3-4	3-4 分	4:39.91	6:00.04	7:21.51	10:05.81
90.0%	2-3	4-5 分	4:32.14	5:50.04	7:09.24	9:48.98
92.5%	1-2	4-5 分	4:24.78	5:40.58	6:57.64	9:33.06
95.0%	0-1	不適用	4:17.82	5:31.61	6:46.65	9:17.98

分數：920

800 米	1:49.49	5000 米	14:12.75
1000 米	2:22.39	8000 米	23:27.80
1500 米	3:46.85	10,000 米	29:46.97
1 英哩	4:05.89	15,000 米	45:56.12
3000 米	8:11.77	10 英哩	49:32.72
2 英哩	8:51.00	半馬拉松	1:06:07.64
		馬拉松	2:18:56.16

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	28.76	46.41	1:06.41	1:50.25
72.5%	16-18	60-90 秒	27.77	44.81	1:04.12	1:46.45
75.0%	13-15	1-2 分	26.84	43.32	1:01.98	1:42.90
77.5%	10-12	1-2 分	25.97	41.92	59.98	1:39.58
80.0%	8-9	2-3 分	25.16	40.61	58.11	1:36.47
82.5%	6-7	2-3 分	24.40	39.38	56.34	1:33.55
85.0%	4-5	3-4 分	23.68	38.22	54.69	1:30.80
87.5%	3-4	3-4 分	23.01	37.13	53.12	1:28.20
90.0%	2-3	4-5 分	22.37	36.10	51.65	1:25.75
92.5%	1-2	4-5 分	21.76	35.12	50.25	1:23.43
95.0%	0-1	不適用	21.19	34.20	48.93	1:21.24

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	2:29.89			
75.0%	13-15	1-2 分	2:24.90	3:08.81		
77.5%	10-12	1-2 分	2:20.22	3:02.72	3:45.79	
80.0%	8-9	2-3 分	2:15.84	2:57.01	3:38.74	4:42.62
82.5%	6-7	2-3 分	2:11.72	2:51.64	3:32.11	4:34.05
85.0%	4-5	3-4 分	2:07.85	2:46.59	3:25.87	4:25.99
87.5%	3-4	3-4 分	2:04.20	2:41.83	3:19.99	4:18.39
90.0%	2-3	4-5 分	2:00.75	2:37.34	3:14.43	4:11.22
92.5%	1-2	4-5 分	1:57.48	2:33.09	3:09.18	4:04.43
95.0%	0-1	不適用	1:54.39	2:29.06	3:04.20	3:57.99

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	5:04.39			
82.5%	6-7	2-3 分	4:55.17	6:19.63		
85.0%	4-5	3-4 分	4:46.49	6:08.47	7:31.83	10:19.94
87.5%	3-4	3-4 分	4:38.30	5:57.94	7:18.92	10:02.22
90.0%	2-3	4-5 分	4:30.57	5:48.00	7:06.73	9:45.50
92.5%	1-2	4-5 分	4:23.26	5:38.59	6:55.19	9:29.67
95.0%	0-1	不適用	4:16.33	5:29.68	6:44.27	9:14.68

分數：930

800 米	1:48.89	5000 米	14:07.68
1000 米	2:21.60	8000 米	23:19.35
1500 米	3:45.55	10,000 米	29:36.18
1 英哩	4:04.48	15,000 米	45:39.35
3000 米	8:08.88	10 英哩	49:14.60
2 英哩	8:47.88	半馬拉松	1:05:43.34
		馬拉松	2:18:04.43

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	28.62	46.19	1:06.07	1:49.66
72.5%	16-18	60-90 秒	27.64	44.60	1:03.79	1:45.88
75.0%	13-15	1-2 分	26.72	43.11	1:01.66	1:42.35
77.5%	10-12	1-2 分	25.85	41.72	59.67	1:39.05
80.0%	8-9	2-3 分	25.05	40.41	57.81	1:35.96
82.5%	6-7	2-3 分	24.29	39.19	56.06	1:33.05
85.0%	4-5	3-4 分	23.57	38.04	54.41	1:30.31
87.5%	3-4	3-4 分	22.90	36.95	52.85	1:27.73
90.0%	2-3	4-5 分	22.26	35.92	51.39	1:25.29
92.5%	1-2	4-5 分	21.66	34.95	50.00	1:22.99
95.0%	0-1	不適用	21.09	34.03	48.68	1:20.80

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	2:29.07			
75.0%	13-15	1-2 分	2:24.10	3:07.75		
77.5%	10-12	1-2 分	2:19.45	3:01.70	3:44.52	
80.0%	8-9	2-3 分	2:15.10	2:56.02	3:37.50	4:41.00
82.5%	6-7	2-3 分	2:11.00	2:50.69	3:30.91	4:32.49
85.0%	4-5	3-4 分	2:07.15	2:45.67	3:24.71	4:24.47
87.5%	3-4	3-4 分	2:03.52	2:40.93	3:18.86	4:16.92
90.0%	2-3	4-5 分	2:00.09	2:36.46	3:13.34	4:09.78
92.5%	1-2	4-5 分	1:56.84	2:32.23	3:08.11	4:03.03
95.0%	0-1	不適用	1:53.77	2:28.23	3:03.16	3:56.63

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	5:02.65			
82.5%	6-7	2-3 分	4:53.48	6:17.44		
85.0%	4-5	3-4 分	4:44.85	6:06.34	7:29.19	10:16.29
87.5%	3-4	3-4 分	4:36.71	5:55.87	7:16.36	9:58.68
90.0%	2-3	4-5 分	4:29.02	5:45.98	7:04.24	9:42.05
92.5%	1-2	4-5 分	4:21.75	5:36.63	6:52.77	9:26.32
95.0%	0-1	不適用	4:14.86	5:27.77	6:41.91	9:11.41

分數：940

800 米	1:48.29	5000 米	14:02.66
1000 米	2:20.81	8000 米	23:10.99
1500 米	3:44.27	10,000 米	29:25.52
1 英哩	4:03.09	15,000 米	45:22.79
3000 米	8:06.03	10 英哩	48:56.71
2 英哩	8:44.79	半馬拉松	1:05:19.34
		馬拉松	2:17:13.35

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	28.49	45.96	1:05.73	1:49.08
72.5%	16-18	60-90 秒	27.51	44.38	1:03.47	1:45.32
75.0%	13-15	1-2 分	26.59	42.90	1:01.35	1:41.81
77.5%	10-12	1-2 分	25.74	41.52	59.37	1:38.52
80.0%	8-9	2-3 分	24.93	40.22	57.52	1:35.44
82.5%	6-7	2-3 分	24.18	39.00	55.77	1:32.55
85.0%	4-5	3-4 分	23.46	37.85	54.13	1:29.83
87.5%	3-4	3-4 分	22.79	36.77	52.59	1:27.26
90.0%	2-3	4-5 分	22.16	35.75	51.13	1:24.84
92.5%	1-2	4-5 分	21.56	34.78	49.75	1:22.55
95.0%	0-1	不適用	20.99	33.87	48.44	1:20.37

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	2:28.26			
75.0%	13-15	1-2 分	2:23.32	3:06.71		
77.5%	10-12	1-2 分	2:18.70	3:00.69	3:43.26	
80.0%	8-9	2-3 分	2:14.36	2:55.04	3:36.28	4:39.41
82.5%	6-7	2-3 分	2:10.29	2:49.74	3:29.73	4:30.94
85.0%	4-5	3-4 分	2:06.46	2:44.75	3:23.56	4:22.97
87.5%	3-4	3-4 分	2:02.84	2:40.04	3:17.74	4:15.46
90.0%	2-3	4-5 分	1:59.43	2:35.59	3:12.25	4:08.36
92.5%	1-2	4-5 分	1:56.20	2:31.39	3:07.06	4:01.65
95.0%	0-1	不適用	1:53.15	2:27.41	3:02.13	3:55.29

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	5:00.92			
82.5%	6-7	2-3 分	4:51.81	6:15.27		
85.0%	4-5	3-4 分	4:43.22	6:04.23	7:26.59	10:12.68
87.5%	3-4	3-4 分	4:35.13	5:53.82	7:13.83	9:55.18
90.0%	2-3	4-5 分	4:27.49	5:43.99	7:01.78	9:38.64
92.5%	1-2	4-5 分	4:20.26	5:34.70	6:50.38	9:23.00
95.0%	0-1	不適用	4:13.41	5:25.89	6:39.58	9:08.19

分數：950

800 米	1:47.71	5000 米	13:57.71
1000 米	2:20.04	8000 米	23:02.73
1500 米	3:43.01	10,000 米	29:14.99
1 英哩	4:01.71	15,000 米	45:06.42
3000 米	8:03.21	10 英哩	48:39.03
2 英哩	8:41.73	半馬拉松	1:04:55.63
		馬拉松	2:16:22.89

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	28.36	45.74	1:05.40	1:48.50
72.5%	16-18	60-90 秒	27.38	44.17	1:03.15	1:44.76
75.0%	13-15	1-2 分	26.47	42.69	1:01.04	1:41.27
77.5%	10-12	1-2 分	25.62	41.32	59.07	1:38.00
80.0%	8-9	2-3 分	24.82	40.02	57.23	1:34.94
82.5%	6-7	2-3 分	24.07	38.81	55.49	1:32.06
85.0%	4-5	3-4 分	23.36	37.67	53.86	1:29.36
87.5%	3-4	3-4 分	22.69	36.59	52.32	1:26.80
90.0%	2-3	4-5 分	22.06	35.58	50.87	1:24.39
92.5%	1-2	4-5 分	21.46	34.62	49.50	1:22.11
95.0%	0-1	不適用	20.90	33.71	48.19	1:19.95

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	2:27.46			
75.0%	13-15	1-2 分	2:22.54	3:05.68		
77.5%	10-12	1-2 分	2:17.94	2:59.69	3:42.02	
80.0%	8-9	2-3 分	2:13.63	2:54.08	3:35.08	4:37.83
82.5%	6-7	2-3 分	2:09.58	2:48.80	3:28.56	4:29.41
85.0%	4-5	3-4 分	2:05.77	2:43.84	3:22.43	4:21.49
87.5%	3-4	3-4 分	2:02.18	2:39.16	3:16.64	4:14.02
90.0%	2-3	4-5 分	1:58.78	2:34.74	3:11.18	4:06.96
92.5%	1-2	4-5 分	1:55.57	2:30.55	3:06.01	4:00.29
95.0%	0-1	不適用	1:52.53	2:26.59	3:01.12	3:53.96

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	4:59.22			
82.5%	6-7	2-3 分	4:50.15	6:13.12		
85.0%	4-5	3-4 分	4:41.62	6:02.14	7:24.02	10:09.12
87.5%	3-4	3-4 分	4:33.57	5:51.80	7:11.33	9:51.71
90.0%	2-3	4-5 分	4:25.97	5:42.03	6:59.35	9:35.28
92.5%	1-2	4-5 分	4:18.79	5:32.78	6:48.01	9:19.73
95.0%	0-1	不適用	4:11.97	5:24.02	6:37.28	9:05.00

分數：960

800 米	1:47.13	5000 米	13:52.81
1000 米	2:19.27	8000 米	22:54.57
1500 米	3:41.75	10,000 米	29:04.59
1 英哩	4:00.35	15,000 米	44:50.25
3000 米	8:00.42	10 英哩	48:21.56
2 英哩	8:38.72	半馬拉松	1:04:32.20
		馬拉松	2:15:33.04

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	28.23	45.52	1:05.08	1:47.93
72.5%	16-18	60-90 秒	27.26	43.95	1:02.83	1:44.21
75.0%	13-15	1-2 分	26.35	42.49	1:00.74	1:40.74
77.5%	10-12	1-2 分	25.50	41.12	58.78	1:37.49
80.0%	8-9	2-3 分	24.70	39.83	56.94	1:34.44
82.5%	6-7	2-3 分	23.96	38.63	55.22	1:31.58
85.0%	4-5	3-4 分	23.25	37.49	53.59	1:28.89
87.5%	3-4	3-4 分	22.59	36.42	52.06	1:26.35
90.0%	2-3	4-5 分	21.96	35.41	50.62	1:23.95
92.5%	1-2	4-5 分	21.37	34.45	49.25	1:21.68
95.0%	0-1	不適用	20.80	33.54	47.95	1:19.53

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	2:26.66			
75.0%	13-15	1-2 分	2:21.77	3:04.67		
77.5%	10-12	1-2 分	2:17.20	2:58.71	3:40.78	
80.0%	8-9	2-3 分	2:12.91	2:53.12	3:33.88	4:36.27
82.5%	6-7	2-3 分	2:08.88	2:47.88	3:27.40	4:27.90
85.0%	4-5	3-4 分	2:05.09	2:42.94	3:21.30	4:20.02
87.5%	3-4	3-4 分	2:01.52	2:38.29	3:15.55	4:12.59
90.0%	2-3	4-5 分	1:58.14	2:33.89	3:10.12	4:05.58
92.5%	1-2	4-5 分	1:54.95	2:29.73	3:04.98	3:58.94
95.0%	0-1	不適用	1:51.93	2:25.79	3:00.11	3:52.65

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	4:57.54			
82.5%	6-7	2-3 分	4:48.52	6:11.00		
85.0%	4-5	3-4 分	4:40.03	6:00.08	7:21.47	10:05.59
87.5%	3-4	3-4 分	4:32.03	5:49.80	7:08.86	9:48.29
90.0%	2-3	4-5 分	4:24.48	5:40.08	6:56.94	9:31.95
92.5%	1-2	4-5 分	4:17.33	5:30.89	6:45.68	9:16.49
95.0%	0-1	不適用	4:10.56	5:22.18	6:35.00	9:01.85

分數：970

800 米	1:46.55	5000 米	13:47.97
1000 米	2:18.51	8000 米	22:46.50
1500 米	3:40.52	10,000 米	28:54.31
1 英哩	3:59.00	15,000 米	44:34.27
3000 米	7:57.66	10 英哩	48:04.30
2 英哩	8:35.73	半馬拉松	1:04:09.05
		馬拉松	2:14:43.80

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	28.10	45.31	1:04.75	1:47.37
72.5%	16-18	60-90 秒	27.14	43.74	1:02.52	1:43.66
75.0%	13-15	1-2 分	26.23	42.29	1:00.44	1:40.21
77.5%	10-12	1-2 分	25.38	40.92	58.49	1:36.98
80.0%	8-9	2-3 分	24.59	39.64	56.66	1:33.95
82.5%	6-7	2-3 分	23.85	38.44	54.94	1:31.10
85.0%	4-5	3-4 分	23.15	37.31	53.33	1:28.42
87.5%	3-4	3-4 分	22.48	36.24	51.80	1:25.89
90.0%	2-3	4-5 分	21.86	35.24	50.36	1:23.51
92.5%	1-2	4-5 分	21.27	34.29	49.00	1:21.25
95.0%	0-1	不適用	20.71	33.38	47.71	1:19.11

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	2:25.88			
75.0%	13-15	1-2 分	2:21.01	3:03.66		
77.5%	10-12	1-2 分	2:16.46	2:57.73	3:39.57	
80.0%	8-9	2-3 分	2:12.20	2:52.18	3:32.71	4:34.73
82.5%	6-7	2-3 分	2:08.19	2:46.96	3:26.26	4:26.41
85.0%	4-5	3-4 分	2:04.42	2:42.05	3:20.19	4:18.57
87.5%	3-4	3-4 分	2:00.87	2:37.42	3:14.47	4:11.18
90.0%	2-3	4-5 分	1:57.51	2:33.05	3:09.07	4:04.20
92.5%	1-2	4-5 分	1:54.34	2:28.91	3:03.96	3:57.60
95.0%	0-1	不適用	1:51.33	2:24.99	2:59.12	3:51.35

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	4:55.87			
82.5%	6-7	2-3 分	4:46.90	6:08.90		
85.0%	4-5	3-4 分	4:38.46	5:58.05	7:18.96	10:02.11
87.5%	3-4	3-4 分	4:30.51	5:47.82	7:06.41	9:44.91
90.0%	2-3	4-5 分	4:22.99	5:38.16	6:54.57	9:28.66
92.5%	1-2	4-5 分	4:15.89	5:29.02	6:43.36	9:13.29
95.0%	0-1	不適用	4:09.15	5:20.36	6:32.75	8:58.73

分數：980

800 米	1:45.98	5000 米	13:43.19
1000 米	2:17.76	8000 米	22:38.53
1500 米	3:39.29	10,000 米	28:44.15
1 英哩	3:57.67	15,000 米	44:18.48
3000 米	7:54.93	10 英哩	47:47.24
2 英哩	8:32.78	半馬拉松	1:03:46.18
		馬拉松	2:13:55.15

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.98	45.09	1:04.43	1:46.81
72.5%	16-18	60-90 秒	27.01	43.54	1:02.21	1:43.12
75.0%	13-15	1-2 分	26.11	42.08	1:00.14	1:39.69
77.5%	10-12	1-2 分	25.27	40.73	58.20	1:36.47
80.0%	8-9	2-3 分	24.48	39.45	56.38	1:33.46
82.5%	6-7	2-3 分	23.74	38.26	54.67	1:30.62
85.0%	4-5	3-4 分	23.04	37.13	53.06	1:27.96
87.5%	3-4	3-4 分	22.38	36.07	51.55	1:25.45
90.0%	2-3	4-5 分	21.76	35.07	50.11	1:23.07
92.5%	1-2	4-5 分	21.17	34.12	48.76	1:20.83
95.0%	0-1	不適用	20.62	33.22	47.48	1:18.70

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	2:25.10			
75.0%	13-15	1-2 分	2:20.26	3:02.66		
77.5%	10-12	1-2 分	2:15.74	2:56.77	3:38.36	
80.0%	8-9	2-3 分	2:11.50	2:51.25	3:31.54	4:33.21
82.5%	6-7	2-3 分	2:07.51	2:46.06	3:25.13	4:24.93
85.0%	4-5	3-4 分	2:03.76	2:41.17	3:19.10	4:17.13
87.5%	3-4	3-4 分	2:00.22	2:36.57	3:13.41	4:09.79
90.0%	2-3	4-5 分	1:56.88	2:32.22	3:08.03	4:02.85
92.5%	1-2	4-5 分	1:53.73	2:28.11	3:02.95	3:56.29
95.0%	0-1	不適用	1:50.73	2:24.21	2:58.14	3:50.07

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	4:54.22			
82.5%	6-7	2-3 分	4:45.31	6:06.82		
85.0%	4-5	3-4 分	4:36.91	5:56.03	7:16.47	9:58.67
87.5%	3-4	3-4 分	4:29.00	5:45.86	7:04.00	9:41.56
90.0%	2-3	4-5 分	4:21.53	5:36.25	6:52.22	9:25.41
92.5%	1-2	4-5 分	4:14.46	5:27.17	6:41.08	9:10.13
95.0%	0-1	不適用	4:07.76	5:18.56	6:30.52	8:55.65

分數：990

800 米	1:45.42	5000 米	13:38.46
1000 米	2:17.02	8000 米	22:30.65
1500 米	3:38.08	10,000 米	28:34.10
1 英哩	3:56.35	15,000 米	44:02.87
3000 米	7:52.24	10 英哩	47:30.39
2 英哩	8:29.87	半馬拉松	1:03:23.58
		馬拉松	2:13:07.08

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.85	44.88	1:04.11	1:46.25
72.5%	16-18	60-90 秒	26.89	43.33	1:01.90	1:42.59
75.0%	13-15	1-2 分	25.99	41.88	59.84	1:39.17
77.5%	10-12	1-2 分	25.16	40.53	57.91	1:35.97
80.0%	8-9	2-3 分	24.37	39.27	56.10	1:32.97
82.5%	6-7	2-3 分	23.63	38.08	54.40	1:30.16
85.0%	4-5	3-4 分	22.94	36.96	52.80	1:27.50
87.5%	3-4	3-4 分	22.28	35.90	51.29	1:25.00
90.0%	2-3	4-5 分	21.66	34.90	49.87	1:22.64
92.5%	1-2	4-5 分	21.08	33.96	48.52	1:20.41
95.0%	0-1	不適用	20.52	33.07	47.24	1:18.29

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	2:24.33			
75.0%	13-15	1-2 分	2:19.52	3:01.68		
77.5%	10-12	1-2 分	2:15.02	2:55.82	3:37.17	
80.0%	8-9	2-3 分	2:10.80	2:50.32	3:30.39	4:31.70
82.5%	6-7	2-3 分	2:06.83	2:45.16	3:24.01	4:23.46
85.0%	4-5	3-4 分	2:03.10	2:40.30	3:18.01	4:15.72
87.5%	3-4	3-4 分	1:59.59	2:35.72	3:12.35	4:08.41
90.0%	2-3	4-5 分	1:56.26	2:31.40	3:07.01	4:01.51
92.5%	1-2	4-5 分	1:53.12	2:27.31	3:01.96	3:54.98
95.0%	0-1	不適用	1:50.15	2:23.43	2:57.17	3:48.80

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	4:52.59			
82.5%	6-7	2-3 分	4:43.72	6:04.77		
85.0%	4-5	3-4 分	4:35.38	5:54.04	7:14.01	9:55.26
87.5%	3-4	3-4 分	4:27.51	5:43.93	7:01.61	9:38.26
90.0%	2-3	4-5 分	4:20.08	5:34.37	6:49.90	9:22.19
92.5%	1-2	4-5 分	4:13.05	5:25.34	6:38.82	9:07.00
95.0%	0-1	不適用	4:06.39	5:16.77	6:28.32	8:52.60

分數：1000

800 米	1:44.86	5000 米	13:33.78
1000 米	2:16.28	8000 米	22:22.87
1500 米	3:36.88	10,000 米	28:24.18
1 英哩	3:55.05	15,000 米	43:47.45
3000 米	7:49.57	10 英哩	47:13.73
2 英哩	8:26.98	半馬拉松	1:03:01.24
		馬拉松	2:12:19.59

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.73	44.67	1:03.80	1:45.71
72.5%	16-18	60-90 秒	26.77	43.12	1:01.60	1:42.06
75.0%	13-15	1-2 分	25.88	41.69	59.55	1:38.66
77.5%	10-12	1-2 分	25.04	40.34	57.63	1:35.48
80.0%	8-9	2-3 分	24.26	39.08	55.83	1:32.49
82.5%	6-7	2-3 分	23.53	37.90	54.13	1:29.69
85.0%	4-5	3-4 分	22.83	36.78	52.54	1:27.05
87.5%	3-4	3-4 分	22.18	35.73	51.04	1:24.57
90.0%	2-3	4-5 分	21.57	34.74	49.62	1:22.22
92.5%	1-2	4-5 分	20.98	33.80	48.28	1:19.99
95.0%	0-1	不適用	20.43	32.91	47.01	1:17.89

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	2:23.57			
75.0%	13-15	1-2 分	2:18.78	3:00.70		
77.5%	10-12	1-2 分	2:14.30	2:54.87	3:35.99	
80.0%	8-9	2-3 分	2:10.11	2:49.41	3:29.24	4:30.21
82.5%	6-7	2-3 分	2:06.16	2:44.28	3:22.90	4:22.02
85.0%	4-5	3-4 分	2:02.45	2:39.44	3:16.94	4:14.31
87.5%	3-4	3-4 分	1:58.96	2:34.89	3:11.31	4:07.05
90.0%	2-3	4-5 分	1:55.65	2:30.59	3:06.00	4:00.18
92.5%	1-2	4-5 分	1:52.53	2:26.52	3:00.97	3:53.69
95.0%	0-1	不適用	1:49.56	2:22.66	2:56.21	3:47.54

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	4:50.98			
82.5%	6-7	2-3 分	4:42.16	6:02.74		
85.0%	4-5	3-4 分	4:33.86	5:52.07	7:11.58	9:51.90
87.5%	3-4	3-4 分	4:26.04	5:42.01	6:59.25	9:34.99
90.0%	2-3	4-5 分	4:18.65	5:32.51	6:47.60	9:19.02
92.5%	1-2	4-5 分	4:11.66	5:23.53	6:36.59	9:03.91
95.0%	0-1	不適用	4:05.04	5:15.01	6:26.15	8:49.59

分數：1010

800 米	1:44.31	5000 米	13:29.16
1000 米	2:15.56	8000 米	22:15.17
1500 米	3:35.70	10,000 米	28:14.36
1 英哩	3:53.76	15,000 米	43:32.20
3000 米	7:46.94	10 英哩	46:57.26
2 英哩	8:24.13	半馬拉松	1:02:39.17
		馬拉松	2:11:32.65

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.60	44.46	1:03.49	1:45.16
72.5%	16-18	60-90 秒	26.65	42.92	1:01.30	1:41.54
75.0%	13-15	1-2 分	25.76	41.49	59.26	1:38.15
77.5%	10-12	1-2 分	24.93	40.15	57.34	1:34.99
80.0%	8-9	2-3 分	24.15	38.90	55.55	1:32.02
82.5%	6-7	2-3 分	23.42	37.72	53.87	1:29.23
85.0%	4-5	3-4 分	22.73	36.61	52.29	1:26.61
87.5%	3-4	3-4 分	22.08	35.56	50.79	1:24.13
90.0%	2-3	4-5 分	21.47	34.58	49.38	1:21.79
92.5%	1-2	4-5 分	20.89	33.64	48.05	1:19.58
95.0%	0-1	不適用	20.34	32.76	46.78	1:17.49

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	2:22.81			
75.0%	13-15	1-2 分	2:18.05	2:59.74		
77.5%	10-12	1-2 分	2:13.60	2:53.94	3:34.83	
80.0%	8-9	2-3 分	2:09.42	2:48.51	3:28.12	4:28.73
82.5%	6-7	2-3 分	2:05.50	2:43.40	3:21.81	4:20.59
85.0%	4-5	3-4 分	2:01.81	2:38.59	3:15.87	4:12.92
87.5%	3-4	3-4 分	1:58.33	2:34.06	3:10.28	4:05.70
90.0%	2-3	4-5 分	1:55.04	2:29.78	3:04.99	3:58.87
92.5%	1-2	4-5 分	1:51.93	2:25.73	2:59.99	3:52.42
95.0%	0-1	不適用	1:48.99	2:21.90	2:55.26	3:46.30

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	4:49.39			
82.5%	6-7	2-3 分	4:40.62	6:00.74		
85.0%	4-5	3-4 分	4:32.36	5:50.13	7:09.17	9:48.57
87.5%	3-4	3-4 分	4:24.58	5:40.12	6:56.91	9:31.76
90.0%	2-3	4-5 分	4:17.23	5:30.67	6:45.33	9:15.87
92.5%	1-2	4-5 分	4:10.28	5:21.74	6:34.38	9:00.85
95.0%	0-1	不適用	4:03.69	5:13.27	6:24.00	8:46.62

分數：1020

800 米	1:43.77	5000 米	13:24.59
1000 米	2:14.84	8000 米	22:07.56
1500 米	3:34.53	10,000 米	28:04.66
1 英哩	3:52.49	15,000 米	43:17.13
3000 米	7:44.33	10 英哩	46:40.99
2 英哩	8:21.32	半馬拉松	1:02:17.35
		馬拉松	2:10:46.27

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.48	44.25	1:03.18	1:44.63
72.5%	16-18	60-90 秒	26.53	42.72	1:01.00	1:41.02
75.0%	13-15	1-2 分	25.65	41.30	58.97	1:37.65
77.5%	10-12	1-2 分	24.82	39.97	57.07	1:34.50
80.0%	8-9	2-3 分	24.05	38.72	55.28	1:31.55
82.5%	6-7	2-3 分	23.32	37.54	53.61	1:28.78
85.0%	4-5	3-4 分	22.63	36.44	52.03	1:26.16
87.5%	3-4	3-4 分	21.98	35.40	50.54	1:23.70
90.0%	2-3	4-5 分	21.37	34.42	49.14	1:21.38
92.5%	1-2	4-5 分	20.80	33.49	47.81	1:19.18
95.0%	0-1	不適用	20.25	32.60	46.55	1:17.09

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	2:22.07			
75.0%	13-15	1-2 分	2:17.33	2:58.79		
77.5%	10-12	1-2 分	2:12.90	2:53.02	3:33.68	
80.0%	8-9	2-3 分	2:08.75	2:47.61	3:27.00	4:27.27
82.5%	6-7	2-3 分	2:04.85	2:42.53	3:20.73	4:19.17
85.0%	4-5	3-4 分	2:01.18	2:37.75	3:14.82	4:11.55
87.5%	3-4	3-4 分	1:57.71	2:33.24	3:09.26	4:04.36
90.0%	2-3	4-5 分	1:54.44	2:28.99	3:04.00	3:57.57
92.5%	1-2	4-5 分	1:51.35	2:24.96	2:59.03	3:51.15
95.0%	0-1	不適用	1:48.42	2:21.15	2:54.31	3:45.07

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	4:47.81			
82.5%	6-7	2-3 分	4:39.09	5:58.75		
85.0%	4-5	3-4 分	4:30.88	5:48.20	7:06.80	9:45.28
87.5%	3-4	3-4 分	4:23.14	5:38.25	6:54.60	9:28.56
90.0%	2-3	4-5 分	4:15.83	5:28.86	6:43.09	9:12.77
92.5%	1-2	4-5 分	4:08.92	5:19.97	6:32.19	8:57.83
95.0%	0-1	不適用	4:02.37	5:11.55	6:21.87	8:43.67

分數：1030

800 米	1:43.23	5000 米	13:20.07
1000 米	2:14.12	8000 米	22:00.03
1500 米	3:33.37	10,000 米	27:55.07
1 英哩	3:51.23	15,000 米	43:02.24
3000 米	7:41.76	10 英哩	46:24.90
2 英哩	8:18.53	半馬拉松	1:01:55.78
		馬拉松	2:10:00.43

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.36	44.04	1:02.88	1:44.10
72.5%	16-18	60-90 秒	26.42	42.52	1:00.71	1:40.51
75.0%	13-15	1-2 分	25.54	41.11	58.68	1:37.16
77.5%	10-12	1-2 分	24.71	39.78	56.79	1:34.02
80.0%	8-9	2-3 分	23.94	38.54	55.02	1:31.09
82.5%	6-7	2-3 分	23.21	37.37	53.35	1:28.33
85.0%	4-5	3-4 分	22.53	36.27	51.78	1:25.73
87.5%	3-4	3-4 分	21.89	35.23	50.30	1:23.28
90.0%	2-3	4-5 分	21.28	34.26	48.90	1:20.96
92.5%	1-2	4-5 分	20.70	33.33	47.58	1:18.78
95.0%	0-1	不適用	20.16	32.45	46.33	1:16.70

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	2:21.33			
75.0%	13-15	1-2 分	2:16.62	2:57.84		
77.5%	10-12	1-2 分	2:12.21	2:52.11	3:32.54	
80.0%	8-9	2-3 分	2:08.08	2:46.73	3:25.89	4:25.83
82.5%	6-7	2-3 分	2:04.20	2:41.67	3:19.65	4:17.77
85.0%	4-5	3-4 分	2:00.55	2:36.92	3:13.78	4:10.19
87.5%	3-4	3-4 分	1:57.10	2:32.44	3:08.25	4:03.04
90.0%	2-3	4-5 分	1:53.85	2:28.20	3:03.02	3:56.29
92.5%	1-2	4-5 分	1:50.77	2:24.20	2:58.07	3:49.91
95.0%	0-1	不適用	1:47.86	2:20.40	2:53.38	3:43.86

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	4:46.25			
82.5%	6-7	2-3 分	4:37.58	5:56.79		
85.0%	4-5	3-4 分	4:29.41	5:46.29	7:04.45	9:42.03
87.5%	3-4	3-4 分	4:21.71	5:36.40	6:52.32	9:25.40
90.0%	2-3	4-5 分	4:14.44	5:27.06	6:40.87	9:09.69
92.5%	1-2	4-5 分	4:07.57	5:18.22	6:30.03	8:54.84
95.0%	0-1	不適用	4:01.05	5:09.84	6:19.77	8:40.76

分數：1040

800 米	1:42.70	5000 米	13:15.60
1000 米	2:13.42	8000 米	21:52.59
1500 米	3:32.22	10,000 米	27:45.59
1 英哩	3:49.98	15,000 米	42:47.51
3000 米	7:39.21	10 英哩	46:09.00
2 英哩	8:15.77	半馬拉松	1:01:34.46
		馬拉松	2:09:15.12

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.24	43.84	1:02.57	1:43.57
72.5%	16-18	60-90 秒	26.30	42.33	1:00.42	1:40.00
75.0%	13-15	1-2 分	25.42	40.92	58.40	1:36.67
77.5%	10-12	1-2 分	24.60	39.60	56.52	1:33.55
80.0%	8-9	2-3 分	23.83	38.36	54.75	1:30.63
82.5%	6-7	2-3 分	23.11	37.20	53.09	1:27.88
85.0%	4-5	3-4 分	22.43	36.10	51.53	1:25.29
87.5%	3-4	3-4 分	21.79	35.07	50.06	1:22.86
90.0%	2-3	4-5 分	21.19	34.10	48.67	1:20.56
92.5%	1-2	4-5 分	20.61	33.18	47.35	1:18.38
95.0%	0-1	不適用	20.07	32.30	46.11	1:16.32

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	2:20.60			
75.0%	13-15	1-2 分	2:15.91	2:56.91		
77.5%	10-12	1-2 分	2:11.53	2:51.20	3:31.41	
80.0%	8-9	2-3 分	2:07.42	2:45.85	3:24.80	4:24.40
82.5%	6-7	2-3 分	2:03.56	2:40.83	3:18.59	4:16.39
85.0%	4-5	3-4 分	1:59.92	2:36.10	3:12.75	4:08.85
87.5%	3-4	3-4 分	1:56.50	2:31.64	3:07.25	4:01.74
90.0%	2-3	4-5 分	1:53.26	2:27.42	3:02.05	3:55.02
92.5%	1-2	4-5 分	1:50.20	2:23.44	2:57.13	3:48.67
95.0%	0-1	不適用	1:47.30	2:19.66	2:52.46	3:42.65

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	4:44.71			
82.5%	6-7	2-3 分	4:36.08	5:54.85		
85.0%	4-5	3-4 分	4:27.96	5:44.41	7:02.12	9:38.81
87.5%	3-4	3-4 分	4:20.30	5:34.57	6:50.06	9:22.27
90.0%	2-3	4-5 分	4:13.07	5:25.28	6:38.67	9:06.65
92.5%	1-2	4-5 分	4:06.23	5:16.49	6:27.89	8:51.88
95.0%	0-1	不適用	3:59.75	5:08.16	6:17.69	8:37.88

分數：1050

800 米	1:42.17	5000 米	13:11.18
1000 米	2:12.72	8000 米	21:45.24
1500 米	3:31.09	10,000 米	27:36.22
1 英哩	3:48.75	15,000 米	42:32.95
3000 米	7:36.69	10 英哩	45:53.27
2 英哩	8:13.05	半馬拉松	1:01:13.39
		馬拉松	2:08:30.34

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.12	43.64	1:02.27	1:43.05
72.5%	16-18	60-90 秒	26.18	42.13	1:00.13	1:39.50
75.0%	13-15	1-2 分	25.31	40.73	58.12	1:36.18
77.5%	10-12	1-2 分	24.50	39.41	56.25	1:33.08
80.0%	8-9	2-3 分	23.73	38.18	54.49	1:30.17
82.5%	6-7	2-3 分	23.01	37.03	52.84	1:27.44
85.0%	4-5	3-4 分	22.33	35.94	51.28	1:24.87
87.5%	3-4	3-4 分	21.70	34.91	49.82	1:22.44
90.0%	2-3	4-5 分	21.09	33.94	48.43	1:20.15
92.5%	1-2	4-5 分	20.52	33.02	47.13	1:17.98
95.0%	0-1	不適用	19.98	32.15	45.89	1:15.93

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	2:19.88			
75.0%	13-15	1-2 分	2:15.21	2:55.98		
77.5%	10-12	1-2 分	2:10.85	2:50.31	3:30.29	
80.0%	8-9	2-3 分	2:06.76	2:44.98	3:23.72	4:22.99
82.5%	6-7	2-3 分	2:02.92	2:39.99	3:17.55	4:15.02
85.0%	4-5	3-4 分	1:59.31	2:35.28	3:11.74	4:07.52
87.5%	3-4	3-4 分	1:55.90	2:30.84	3:06.26	4:00.45
90.0%	2-3	4-5 分	1:52.68	2:26.65	3:01.08	3:53.77
92.5%	1-2	4-5 分	1:49.63	2:22.69	2:56.19	3:47.45
95.0%	0-1	不適用	1:46.75	2:18.93	2:51.55	3:41.46

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	4:43.18			
82.5%	6-7	2-3 分	4:34.60	5:52.93		
85.0%	4-5	3-4 分	4:26.52	5:42.55	6:59.82	9:35.63
87.5%	3-4	3-4 分	4:18.91	5:32.76	6:47.82	9:19.18
90.0%	2-3	4-5 分	4:11.72	5:23.52	6:36.50	9:03.65
92.5%	1-2	4-5 分	4:04.91	5:14.77	6:25.78	8:48.96
95.0%	0-1	不適用	3:58.47	5:06.49	6:15.63	8:35.04

分數：1060

800 米	1:41.65	5000 米	13:06.81
1000 米	2:12.03	8000 米	21:37.96
1500 米	3:29.97	10,000 米	27:26.95
1 英哩	3:47.53	15,000 米	42:18.56
3000 米	7:34.20	10 英哩	45:37.73
2 英哩	8:10.35	半馬拉松	1:00:52.55
		馬拉松	2:07:46.07

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	27.00	43.44	1:01.98	1:42.54
72.5%	16-18	60-90 秒	26.07	41.94	59.84	1:39.00
75.0%	13-15	1-2 分	25.20	40.54	57.84	1:35.70
77.5%	10-12	1-2 分	24.39	39.23	55.98	1:32.61
80.0%	8-9	2-3 分	23.63	38.01	54.23	1:29.72
82.5%	6-7	2-3 分	22.91	36.86	52.59	1:27.00
85.0%	4-5	3-4 分	22.24	35.77	51.04	1:24.44
87.5%	3-4	3-4 分	21.60	34.75	49.58	1:22.03
90.0%	2-3	4-5 分	21.00	33.78	48.20	1:19.75
92.5%	1-2	4-5 分	20.43	32.87	46.90	1:17.60
95.0%	0-1	不適用	19.90	32.01	45.67	1:15.55

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	2:19.16			
75.0%	13-15	1-2 分	2:14.52	2:55.07		
77.5%	10-12	1-2 分	2:10.18	2:49.42	3:29.19	
80.0%	8-9	2-3 分	2:06.12	2:44.13	3:22.65	4:21.59
82.5%	6-7	2-3 分	2:02.29	2:39.15	3:16.51	4:13.66
85.0%	4-5	3-4 分	1:58.70	2:34.47	3:10.73	4:06.20
87.5%	3-4	3-4 分	1:55.31	2:30.06	3:05.28	3:59.17
90.0%	2-3	4-5 分	1:52.10	2:25.89	3:00.13	3:52.52
92.5%	1-2	4-5 分	1:49.07	2:21.95	2:55.26	3:46.24
95.0%	0-1	不適用	1:46.20	2:18.21	2:50.65	3:40.29

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	4:41.67			
82.5%	6-7	2-3 分	4:33.14	5:51.03		
85.0%	4-5	3-4 分	4:25.10	5:40.70	6:57.54	9:32.48
87.5%	3-4	3-4 分	4:17.53	5:30.97	6:45.61	9:16.12
90.0%	2-3	4-5 分	4:10.37	5:21.77	6:34.35	9:00.68
92.5%	1-2	4-5 分	4:03.61	5:13.08	6:23.69	8:46.06
95.0%	0-1	不適用	3:57.20	5:04.84	6:13.59	8:32.22

分數：1070

800 米	1:41.13	5000 米	13:02.49
1000 米	2:11.35	8000 米	21:30.77
1500 米	3:28.86	10,000 米	27:17.78
1 英哩	3:46.32	15,000 米	42:04.32
3000 米	7:31.73	10 英哩	45:22.36
2 英哩	8:07.68	半馬拉松	1:00:31.95
		馬拉松	2:07:02.30

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.88	43.24	1:01.68	1:42.03
72.5%	16-18	60-90 秒	25.96	41.75	59.56	1:38.51
75.0%	13-15	1-2 分	25.09	40.36	57.57	1:35.22
77.5%	10-12	1-2 分	24.28	39.05	55.71	1:32.15
80.0%	8-9	2-3 分	23.52	37.83	53.97	1:29.27
82.5%	6-7	2-3 分	22.81	36.69	52.34	1:26.57
85.0%	4-5	3-4 分	22.14	35.61	50.80	1:24.02
87.5%	3-4	3-4 分	21.51	34.59	49.35	1:21.62
90.0%	2-3	4-5 分	20.91	33.63	47.98	1:19.35
92.5%	1-2	4-5 分	20.34	32.72	46.68	1:17.21
95.0%	0-1	不適用	19.81	31.86	45.45	1:15.18

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	2:18.45			
75.0%	13-15	1-2 分	2:13.84	2:54.16		
77.5%	10-12	1-2 分	2:09.52	2:48.55	3:28.09	
80.0%	8-9	2-3 分	2:05.47	2:43.28	3:21.59	4:20.21
82.5%	6-7	2-3 分	2:01.67	2:38.33	3:15.48	4:12.32
85.0%	4-5	3-4 分	1:58.09	2:33.67	3:09.73	4:04.90
87.5%	3-4	3-4 分	1:54.72	2:29.28	3:04.31	3:57.90
90.0%	2-3	4-5 分	1:51.53	2:25.14	2:59.19	3:51.30
92.5%	1-2	4-5 分	1:48.52	2:21.21	2:54.35	3:45.04
95.0%	0-1	不適用	1:45.66	2:17.50	2:49.76	3:39.12

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	4:40.18			
82.5%	6-7	2-3 分	4:31.69	5:49.15		
85.0%	4-5	3-4 分	4:23.70	5:38.88	6:55.29	9:29.37
87.5%	3-4	3-4 分	4:16.16	5:29.20	6:43.43	9:13.10
90.0%	2-3	4-5 分	4:09.05	5:20.05	6:32.22	8:57.74
92.5%	1-2	4-5 分	4:02.32	5:11.40	6:21.62	8:43.20
95.0%	0-1	不適用	3:55.94	5:03.21	6:11.58	8:29.43

分數：1080

800 米	1:40.62	5000 米	12:58.22
1000 米	2:10.67	8000 米	21:23.66
1500 米	3:27.76	10,000 米	27:08.72
1 英哩	3:45.13	15,000 米	41:50.25
3000 米	7:29.29	10 英哩	45:07.16
2 英哩	8:05.04	半馬拉松	1:00:11.58
		馬拉松	2:06:19.04

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.77	43.04	1:01.39	1:41.52
72.5%	16-18	60-90 秒	25.84	41.56	59.27	1:38.02
75.0%	13-15	1-2 分	24.98	40.17	57.30	1:34.75
77.5%	10-12	1-2 分	24.18	38.88	55.45	1:31.70
80.0%	8-9	2-3 分	23.42	37.66	53.72	1:28.83
82.5%	6-7	2-3 分	22.71	36.52	52.09	1:26.14
85.0%	4-5	3-4 分	22.04	35.45	50.56	1:23.61
87.5%	3-4	3-4 分	21.41	34.43	49.11	1:21.22
90.0%	2-3	4-5 分	20.82	33.48	47.75	1:18.96
92.5%	1-2	4-5 分	20.26	32.57	46.46	1:16.83
95.0%	0-1	不適用	19.72	31.72	45.24	1:14.81

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	2:17.75			
75.0%	13-15	1-2 分	2:13.16	2:53.27		
77.5%	10-12	1-2 分	2:08.87	2:47.68	3:27.01	
80.0%	8-9	2-3 分	2:04.84	2:42.44	3:20.54	4:18.84
82.5%	6-7	2-3 分	2:01.06	2:37.52	3:14.47	4:11.00
85.0%	4-5	3-4 分	1:57.50	2:32.88	3:08.75	4:03.61
87.5%	3-4	3-4 分	1:54.14	2:28.52	3:03.35	3:56.65
90.0%	2-3	4-5 分	1:50.97	2:24.39	2:58.26	3:50.08
92.5%	1-2	4-5 分	1:47.97	2:20.49	2:53.44	3:43.86
95.0%	0-1	不適用	1:45.13	2:16.79	2:48.88	3:37.97

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	4:38.70			
82.5%	6-7	2-3 分	4:30.25	5:47.29		
85.0%	4-5	3-4 分	4:22.30	5:37.07	6:53.07	9:26.29
87.5%	3-4	3-4 分	4:14.81	5:27.44	6:41.27	9:10.11
90.0%	2-3	4-5 分	4:07.73	5:18.35	6:30.12	8:54.83
92.5%	1-2	4-5 分	4:01.04	5:09.74	6:19.58	8:40.37
95.0%	0-1	不適用	3:54.69	5:01.59	6:09.59	8:26.68

分數：1090

800 米	1:40.11	5000 米	12:53.99
1000 米	2:10.01	8000 米	21:16.62
1500 米	3:26.67	10,000 米	26:59.75
1 英哩	3:43.94	15,000 米	41:36.33
3000 米	7:26.88	10 英哩	44:52.13
2 英哩	8:02.43	半馬拉松	59:51.44
		馬拉松	2:05:36.26

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.65	42.85	1:01.10	1:41.02
72.5%	16-18	60-90 秒	25.73	41.37	59.00	1:37.54
75.0%	13-15	1-2 分	24.88	39.99	57.03	1:34.29
77.5%	10-12	1-2 分	24.07	38.70	55.19	1:31.25
80.0%	8-9	2-3 分	23.32	37.49	53.47	1:28.39
82.5%	6-7	2-3 分	22.61	36.36	51.85	1:25.72
85.0%	4-5	3-4 分	21.95	35.29	50.32	1:23.19
87.5%	3-4	3-4 分	21.32	34.28	48.88	1:20.82
90.0%	2-3	4-5 分	20.73	33.33	47.52	1:18.57
92.5%	1-2	4-5 分	20.17	32.43	46.24	1:16.45
95.0%	0-1	不適用	19.64	31.57	45.02	1:14.44

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	2:17.06			
75.0%	13-15	1-2 分	2:12.49	2:52.38		
77.5%	10-12	1-2 分	2:08.22	2:46.82	3:25.94	
80.0%	8-9	2-3 分	2:04.21	2:41.61	3:19.51	4:17.49
82.5%	6-7	2-3 分	2:00.45	2:36.71	3:13.46	4:09.68
85.0%	4-5	3-4 分	1:56.90	2:32.10	3:07.77	4:02.34
87.5%	3-4	3-4 分	1:53.56	2:27.76	3:02.40	3:55.42
90.0%	2-3	4-5 分	1:50.41	2:23.65	2:57.34	3:48.88
92.5%	1-2	4-5 分	1:47.42	2:19.77	2:52.55	3:42.69
95.0%	0-1	不適用	1:44.60	2:16.09	2:48.00	3:36.83

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	4:37.24			
82.5%	6-7	2-3 分	4:28.84	5:45.45		
85.0%	4-5	3-4 分	4:20.93	5:35.29	6:50.86	9:23.24
87.5%	3-4	3-4 分	4:13.47	5:25.71	6:39.13	9:07.15
90.0%	2-3	4-5 分	4:06.43	5:16.66	6:28.04	8:51.95
92.5%	1-2	4-5 分	3:59.77	5:08.10	6:17.55	8:37.57
95.0%	0-1	不適用	3:53.46	5:00.00	6:07.62	8:23.95

分數：1100

800 米	1:39.61	5000 米	12:49.80
1000 米	2:09.34	8000 米	21:09.66
1500 米	3:25.60	10,000 米	26:50.89
1 英哩	3:42.78	15,000 米	41:22.57
3000 米	7:24.49	10 英哩	44:37.26
2 英哩	7:59.85	半馬拉松	59:31.51
		馬拉松	2:04:53.96

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.54	42.66	1:00.82	1:40.53
72.5%	16-18	60-90 秒	25.62	41.18	58.72	1:37.06
75.0%	13-15	1-2 分	24.77	39.81	56.76	1:33.82
77.5%	10-12	1-2 分	23.97	38.53	54.93	1:30.80
80.0%	8-9	2-3 分	23.22	37.32	53.22	1:27.96
82.5%	6-7	2-3 分	22.52	36.19	51.60	1:25.29
85.0%	4-5	3-4 分	21.85	35.13	50.09	1:22.79
87.5%	3-4	3-4 分	21.23	34.12	48.65	1:20.42
90.0%	2-3	4-5 分	20.64	33.18	47.30	1:18.19
92.5%	1-2	4-5 分	20.08	32.28	46.02	1:16.07
95.0%	0-1	不適用	19.55	31.43	44.81	1:14.07

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	2:16.37			
75.0%	13-15	1-2 分	2:11.83	2:51.50		
77.5%	10-12	1-2 分	2:07.57	2:45.97	3:24.88	
80.0%	8-9	2-3 分	2:03.59	2:40.79	3:18.48	4:16.15
82.5%	6-7	2-3 分	1:59.84	2:35.91	3:12.46	4:08.38
85.0%	4-5	3-4 分	1:56.32	2:31.33	3:06.80	4:01.08
87.5%	3-4	3-4 分	1:52.99	2:27.00	3:01.47	3:54.19
90.0%	2-3	4-5 分	1:49.86	2:22.92	2:56.43	3:47.68
92.5%	1-2	4-5 分	1:46.89	2:19.06	2:51.66	3:41.53
95.0%	0-1	不適用	1:44.07	2:15.40	2:47.14	3:35.70

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	4:35.79			
82.5%	6-7	2-3 分	4:27.43	5:43.63		
85.0%	4-5	3-4 分	4:19.57	5:33.52	6:48.68	9:20.23
87.5%	3-4	3-4 分	4:12.15	5:23.99	6:37.01	9:04.22
90.0%	2-3	4-5 分	4:05.15	5:14.99	6:25.98	8:49.10
92.5%	1-2	4-5 分	3:58.52	5:06.48	6:15.55	8:34.80
95.0%	0-1	不適用	3:52.24	4:58.41	6:05.67	8:21.26

分數：1110

800 米	1:39.11	5000 米	12:45.67
1000 米	2:08.69	8000 米	21:02.78
1500 米	3:24.53	10,000 米	26:42.12
1 英哩	3:41.62	15,000 米	41:08.95
3000 米	7:22.13	10 英哩	44:22.56
2 英哩	7:57.30	半馬拉松	59:11.81
		馬拉松	2:04:12.13

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.42	42.46	1:00.53	1:40.04
72.5%	16-18	60-90 秒	25.51	41.00	58.45	1:36.59
75.0%	13-15	1-2 分	24.66	39.63	56.50	1:33.37
77.5%	10-12	1-2 分	23.87	38.36	54.68	1:30.36
80.0%	8-9	2-3 分	23.12	37.16	52.97	1:27.53
82.5%	6-7	2-3 分	22.42	36.03	51.36	1:24.88
85.0%	4-5	3-4 分	21.76	34.97	49.85	1:22.38
87.5%	3-4	3-4 分	21.14	33.97	48.43	1:20.03
90.0%	2-3	4-5 分	20.55	33.03	47.08	1:17.81
92.5%	1-2	4-5 分	20.00	32.14	45.81	1:15.70
95.0%	0-1	不適用	19.47	31.29	44.60	1:13.71

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	2:15.69			
75.0%	13-15	1-2 分	2:11.17	2:50.64		
77.5%	10-12	1-2 分	2:06.94	2:45.13	3:23.83	
80.0%	8-9	2-3 分	2:02.97	2:39.97	3:17.46	4:14.82
82.5%	6-7	2-3 分	1:59.24	2:35.12	3:11.48	4:07.10
85.0%	4-5	3-4 分	1:55.74	2:30.56	3:05.85	3:59.83
87.5%	3-4	3-4 分	1:52.43	2:26.26	3:00.54	3:52.98
90.0%	2-3	4-5 分	1:49.31	2:22.20	2:55.52	3:46.51
92.5%	1-2	4-5 分	1:46.35	2:18.35	2:50.78	3:40.38
95.0%	0-1	不適用	1:43.55	2:14.71	2:46.28	3:34.58

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	4:34.36			
82.5%	6-7	2-3 分	4:26.04	5:41.83		
85.0%	4-5	3-4 分	4:18.22	5:31.77	6:46.53	9:17.25
87.5%	3-4	3-4 分	4:10.84	5:22.29	6:34.91	9:01.32
90.0%	2-3	4-5 分	4:03.87	5:13.34	6:23.94	8:46.29
92.5%	1-2	4-5 分	3:57.28	5:04.87	6:13.57	8:32.06
95.0%	0-1	不適用	3:51.04	4:56.85	6:03.74	8:18.59

分數：1120

800 米	1:38.62	5000 米	12:41.57
1000 米	2:08.04	8000 米	20:55.97
1500 米	3:23.48	10,000 米	26:33.44
1 英哩	3:40.47	15,000 米	40:55.49
3000 米	7:19.79	10 英哩	44:08.02
2 英哩	7:54.77	半馬拉松	58:52.33
		馬拉松	2:03:30.77

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.31	42.28	1:00.25	1:39.55
72.5%	16-18	60-90 秒	25.41	40.82	58.18	1:36.12
75.0%	13-15	1-2 分	24.56	39.46	56.24	1:32.91
77.5%	10-12	1-2 分	23.77	38.18	54.42	1:29.92
80.0%	8-9	2-3 分	23.02	36.99	52.72	1:27.11
82.5%	6-7	2-3 分	22.33	35.87	51.12	1:24.47
85.0%	4-5	3-4 分	21.67	34.82	49.62	1:21.98
87.5%	3-4	3-4 分	21.05	33.82	48.20	1:19.64
90.0%	2-3	4-5 分	20.47	32.88	46.86	1:17.43
92.5%	1-2	4-5 分	19.91	31.99	45.60	1:15.34
95.0%	0-1	不適用	19.39	31.15	44.40	1:13.35

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	2:15.02			
75.0%	13-15	1-2 分	2:10.52	2:49.78		
77.5%	10-12	1-2 分	2:06.31	2:44.30	3:22.79	
80.0%	8-9	2-3 分	2:02.36	2:39.16	3:16.46	4:13.51
82.5%	6-7	2-3 分	1:58.65	2:34.34	3:10.50	4:05.82
85.0%	4-5	3-4 分	1:55.16	2:29.80	3:04.90	3:58.59
87.5%	3-4	3-4 分	1:51.87	2:25.52	2:59.62	3:51.78
90.0%	2-3	4-5 分	1:48.77	2:21.48	2:54.63	3:45.34
92.5%	1-2	4-5 分	1:45.83	2:17.66	2:49.91	3:39.25
95.0%	0-1	不適用	1:43.04	2:14.03	2:45.44	3:33.48

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	4:32.94			
82.5%	6-7	2-3 分	4:24.67	5:40.05		
85.0%	4-5	3-4 分	4:16.88	5:30.04	6:44.39	9:14.30
87.5%	3-4	3-4 分	4:09.54	5:20.61	6:32.84	8:58.46
90.0%	2-3	4-5 分	4:02.61	5:11.71	6:21.93	8:43.50
92.5%	1-2	4-5 分	3:56.06	5:03.28	6:11.61	8:29.35
95.0%	0-1	不適用	3:49.84	4:55.30	6:01.83	8:15.95

分數：1130

800 米	1:38.13	5000 米	12:37.52
1000 米	2:07.40	8000 米	20:49.23
1500 米	3:22.44	10,000 米	26:24.86
1 英哩	3:39.34	15,000 米	40:42.17
3000 米	7:17.48	10 英哩	43:53.63
2 英哩	7:52.27	半馬拉松	58:33.06
		馬拉松	2:02:49.86

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.20	42.09	59.98	1:39.07
72.5%	16-18	60-90 秒	25.30	40.64	57.91	1:35.65
75.0%	13-15	1-2 分	24.45	39.28	55.98	1:32.46
77.5%	10-12	1-2 分	23.67	38.01	54.17	1:29.48
80.0%	8-9	2-3 分	22.93	36.83	52.48	1:26.69
82.5%	6-7	2-3 分	22.23	35.71	50.89	1:24.06
85.0%	4-5	3-4 分	21.58	34.66	49.39	1:21.59
87.5%	3-4	3-4 分	20.96	33.67	47.98	1:19.26
90.0%	2-3	4-5 分	20.38	32.73	46.65	1:17.05
92.5%	1-2	4-5 分	19.83	31.85	45.39	1:14.97
95.0%	0-1	不適用	19.31	31.01	44.19	1:13.00

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	2:14.35			
75.0%	13-15	1-2 分	2:09.87	2:48.92		
77.5%	10-12	1-2 分	2:05.68	2:43.48	3:21.77	
80.0%	8-9	2-3 分	2:01.76	2:38.37	3:15.46	4:12.21
82.5%	6-7	2-3 分	1:58.07	2:33.57	3:09.54	4:04.57
85.0%	4-5	3-4 分	1:54.59	2:29.05	3:03.96	3:57.37
87.5%	3-4	3-4 分	1:51.32	2:24.79	2:58.71	3:50.59
90.0%	2-3	4-5 分	1:48.23	2:20.77	2:53.74	3:44.18
92.5%	1-2	4-5 分	1:45.30	2:16.97	2:49.05	3:38.13
95.0%	0-1	不適用	1:42.53	2:13.36	2:44.60	3:32.39

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	4:31.54			
82.5%	6-7	2-3 分	4:23.31	5:38.28		
85.0%	4-5	3-4 分	4:15.56	5:28.33	6:42.28	9:11.38
87.5%	3-4	3-4 分	4:08.26	5:18.95	6:30.79	8:55.62
90.0%	2-3	4-5 分	4:01.37	5:10.09	6:19.93	8:40.75
92.5%	1-2	4-5 分	3:54.84	5:01.71	6:09.67	8:26.67
95.0%	0-1	不適用	3:48.66	4:53.77	5:59.94	8:13.34

分數：1140

800 米	1:37.65	5000 米	12:33.52
1000 米	2:06.76	8000 米	20:42.56
1500 米	3:21.41	10,000 米	26:16.37
1 英哩	3:38.22	15,000 米	40:28.99
3000 米	7:15.19	10 英哩	43:39.41
2 英哩	7:49.80	半馬拉松	58:14.00
		馬拉松	2:02:09.40

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	26.09	41.90	59.70	1:38.59
72.5%	16-18	60-90 秒	25.19	40.46	57.64	1:35.19
75.0%	13-15	1-2 分	24.35	39.11	55.72	1:32.02
77.5%	10-12	1-2 分	23.57	37.85	53.92	1:29.05
80.0%	8-9	2-3 分	22.83	36.66	52.24	1:26.27
82.5%	6-7	2-3 分	22.14	35.55	50.66	1:23.65
85.0%	4-5	3-4 分	21.49	34.51	49.17	1:21.19
87.5%	3-4	3-4 分	20.87	33.52	47.76	1:18.87
90.0%	2-3	4-5 分	20.29	32.59	46.43	1:16.68
92.5%	1-2	4-5 分	19.74	31.71	45.18	1:14.61
95.0%	0-1	不適用	19.22	30.88	43.99	1:12.65

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	2:13.69			
75.0%	13-15	1-2 分	2:09.24	2:48.08		
77.5%	10-12	1-2 分	2:05.07	2:42.66	3:20.75	
80.0%	8-9	2-3 分	2:01.16	2:37.58	3:14.48	4:10.92
82.5%	6-7	2-3 分	1:57.49	2:32.80	3:08.58	4:03.32
85.0%	4-5	3-4 分	1:54.03	2:28.31	3:03.04	3:56.16
87.5%	3-4	3-4 分	1:50.77	2:24.07	2:57.81	3:49.41
90.0%	2-3	4-5 分	1:47.70	2:20.07	2:52.87	3:43.04
92.5%	1-2	4-5 分	1:44.79	2:16.28	2:48.20	3:37.01
95.0%	0-1	不適用	1:42.03	2:12.70	2:43.77	3:31.30

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	4:30.15			
82.5%	6-7	2-3 分	4:21.96	5:36.54		
85.0%	4-5	3-4 分	4:14.26	5:26.64	6:40.19	9:08.49
87.5%	3-4	3-4 分	4:06.99	5:17.31	6:28.76	8:52.82
90.0%	2-3	4-5 分	4:00.13	5:08.49	6:17.96	8:38.02
92.5%	1-2	4-5 分	3:53.64	5:00.15	6:07.74	8:24.02
95.0%	0-1	不適用	3:47.49	4:52.26	5:58.07	8:10.75

分數：1150

800 米	1:37.17	5000 米	12:29.55
1000 米	2:06.13	8000 米	20:35.97
1500 米	3:20.38	10,000 米	26:07.97
1 英哩	3:37.11	15,000 米	40:15.96
3000 米	7:12.93	10 英哩	43:25.33
2 英哩	7:47.35	半馬拉松	57:55.14
		馬拉松	2:01:29.39

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.98	41.72	59.43	1:38.12
72.5%	16-18	60-90 秒	25.09	40.28	57.38	1:34.74
75.0%	13-15	1-2 分	24.25	38.94	55.47	1:31.58
77.5%	10-12	1-2 分	23.47	37.68	53.68	1:28.63
80.0%	8-9	2-3 分	22.73	36.50	52.00	1:25.86
82.5%	6-7	2-3 分	22.04	35.40	50.42	1:23.25
85.0%	4-5	3-4 分	21.40	34.36	48.94	1:20.81
87.5%	3-4	3-4 分	20.78	33.37	47.54	1:18.50
90.0%	2-3	4-5 分	20.21	32.45	46.22	1:16.32
92.5%	1-2	4-5 分	19.66	31.57	44.97	1:14.25
95.0%	0-1	不適用	19.14	30.74	43.79	1:12.30

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	2:13.04			
75.0%	13-15	1-2 分	2:08.60	2:47.25		
77.5%	10-12	1-2 分	2:04.46	2:41.85	3:19.74	
80.0%	8-9	2-3 分	2:00.57	2:36.79	3:13.50	4:09.65
82.5%	6-7	2-3 分	1:56.91	2:32.04	3:07.64	4:02.08
85.0%	4-5	3-4 分	1:53.47	2:27.57	3:02.12	3:54.96
87.5%	3-4	3-4 分	1:50.23	2:23.35	2:56.92	3:48.25
90.0%	2-3	4-5 分	1:47.17	2:19.37	2:52.00	3:41.91
92.5%	1-2	4-5 分	1:44.27	2:15.61	2:47.35	3:35.91
95.0%	0-1	不適用	1:41.53	2:12.04	2:42.95	3:30.23

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	4:28.77			
82.5%	6-7	2-3 分	4:20.63	5:34.81		
85.0%	4-5	3-4 分	4:12.96	5:24.96	6:38.13	9:05.63
87.5%	3-4	3-4 分	4:05.74	5:15.68	6:26.75	8:50.04
90.0%	2-3	4-5 分	3:58.91	5:06.91	6:16.01	8:35.32
92.5%	1-2	4-5 分	3:52.45	4:58.61	6:05.84	8:21.39
95.0%	0-1	不適用	3:46.34	4:50.75	5:56.22	8:08.20

分數：1160

800 米	1:36.70	5000 米	12:25.63
1000 米	2:05.51	8000 米	20:29.45
1500 米	3:19.37	10,000 米	25:59.66
1 英哩	3:36.01	15,000 米	40:03.06
3000 米	7:10.69	10 英哩	43:11.41
2 英哩	7:44.92	半馬拉松	57:36.49
		馬拉松	2:00:49.81

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.87	41.53	59.16	1:37.65
72.5%	16-18	60-90 秒	24.98	40.10	57.12	1:34.29
75.0%	13-15	1-2 分	24.15	38.77	55.21	1:31.14
77.5%	10-12	1-2 分	23.37	37.52	53.43	1:28.20
80.0%	8-9	2-3 分	22.64	36.34	51.76	1:25.45
82.5%	6-7	2-3 分	21.95	35.24	50.19	1:22.86
85.0%	4-5	3-4 分	21.31	34.21	48.72	1:20.42
87.5%	3-4	3-4 分	20.70	33.23	47.33	1:18.12
90.0%	2-3	4-5 分	20.12	32.30	46.01	1:15.95
92.5%	1-2	4-5 分	19.58	31.43	44.77	1:13.90
95.0%	0-1	不適用	19.06	30.60	43.59	1:11.96

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	2:12.39			
75.0%	13-15	1-2 分	2:07.98	2:46.42		
77.5%	10-12	1-2 分	2:03.85	2:41.05	3:18.75	
80.0%	8-9	2-3 分	1:59.98	2:36.02	3:12.54	4:08.39
82.5%	6-7	2-3 分	1:56.34	2:31.29	3:06.70	4:00.86
85.0%	4-5	3-4 分	1:52.92	2:26.84	3:01.21	3:53.78
87.5%	3-4	3-4 分	1:49.70	2:22.65	2:56.03	3:47.10
90.0%	2-3	4-5 分	1:46.65	2:18.68	2:51.14	3:40.79
92.5%	1-2	4-5 分	1:43.77	2:14.94	2:46.52	3:34.82
95.0%	0-1	不適用	1:41.04	2:11.38	2:42.13	3:29.17

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	4:27.41			
82.5%	6-7	2-3 分	4:19.31	5:33.10		
85.0%	4-5	3-4 分	4:11.68	5:23.30	6:36.08	9:02.80
87.5%	3-4	3-4 分	4:04.49	5:14.06	6:24.76	8:47.29
90.0%	2-3	4-5 分	3:57.70	5:05.34	6:14.07	8:32.65
92.5%	1-2	4-5 分	3:51.28	4:57.09	6:03.96	8:18.79
95.0%	0-1	不適用	3:45.19	4:49.27	5:54.39	8:05.66

分數：1170

800 米	1:36.23	5000 米	12:21.75
1000 米	2:04.89	8000 米	20:22.99
1500 米	3:18.37	10,000 米	25:51.44
1 英哩	3:34.92	15,000 米	39:50.30
3000 米	7:08.47	10 英哩	42:57.63
2 英哩	7:42.53	半馬拉松	57:18.03
		馬拉松	2:00:10.65

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.76	41.35	58.89	1:37.19
72.5%	16-18	60-90 秒	24.88	39.93	56.86	1:33.84
75.0%	13-15	1-2 分	24.05	38.60	54.96	1:30.71
77.5%	10-12	1-2 分	23.27	37.35	53.19	1:27.79
80.0%	8-9	2-3 分	22.54	36.18	51.53	1:25.04
82.5%	6-7	2-3 分	21.86	35.09	49.97	1:22.47
85.0%	4-5	3-4 分	21.22	34.06	48.50	1:20.04
87.5%	3-4	3-4 分	20.61	33.08	47.11	1:17.75
90.0%	2-3	4-5 分	20.04	32.16	45.80	1:15.59
92.5%	1-2	4-5 分	19.50	31.29	44.57	1:13.55
95.0%	0-1	不適用	18.98	30.47	43.39	1:11.62

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	2:11.75			
75.0%	13-15	1-2 分	2:07.36	2:45.60		
77.5%	10-12	1-2 分	2:03.25	2:40.26	3:17.76	
80.0%	8-9	2-3 分	1:59.40	2:35.25	3:11.58	4:07.14
82.5%	6-7	2-3 分	1:55.78	2:30.55	3:05.77	3:59.65
85.0%	4-5	3-4 分	1:52.38	2:26.12	3:00.31	3:52.61
87.5%	3-4	3-4 分	1:49.16	2:21.95	2:55.16	3:45.96
90.0%	2-3	4-5 分	1:46.13	2:18.00	2:50.29	3:39.68
92.5%	1-2	4-5 分	1:43.26	2:14.27	2:45.69	3:33.75
95.0%	0-1	不適用	1:40.55	2:10.74	2:41.33	3:28.12

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	4:26.07			
82.5%	6-7	2-3 分	4:18.00	5:31.41		
85.0%	4-5	3-4 分	4:10.41	5:21.66	6:34.05	9:00.00
87.5%	3-4	3-4 分	4:03.26	5:12.47	6:22.79	8:44.57
90.0%	2-3	4-5 分	3:56.50	5:03.79	6:12.16	8:30.00
92.5%	1-2	4-5 分	3:50.11	4:55.58	6:02.10	8:16.22
95.0%	0-1	不適用	3:44.06	4:47.80	5:52.57	8:03.16

分數：1180

800 米	1:35.77	5000 米	12:17.90
1000 米	2:04.28	8000 米	20:16.60
1500 米	3:17.38	10,000 米	25:43.30
1 英哩	3:33.84	15,000 米	39:37.68
3000 米	7:06.28	10 英哩	42:44.00
2 英哩	7:40.15	半馬拉松	56:59.77
		馬拉松	1:59:31.92

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.66	41.17	58.63	1:36.73
72.5%	16-18	60-90 秒	24.77	39.75	56.60	1:33.40
75.0%	13-15	1-2 分	23.95	38.43	54.72	1:30.28
77.5%	10-12	1-2 分	23.17	37.19	52.95	1:27.37
80.0%	8-9	2-3 分	22.45	36.03	51.30	1:24.64
82.5%	6-7	2-3 分	21.77	34.94	49.74	1:22.08
85.0%	4-5	3-4 分	21.13	33.91	48.28	1:19.66
87.5%	3-4	3-4 分	20.53	32.94	46.90	1:17.39
90.0%	2-3	4-5 分	19.96	32.02	45.60	1:15.24
92.5%	1-2	4-5 分	19.42	31.16	44.36	1:13.20
95.0%	0-1	不適用	18.91	30.34	43.20	1:11.28

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	2:11.12			
75.0%	13-15	1-2 分	2:06.74	2:44.79		
77.5%	10-12	1-2 分	2:02.66	2:39.48	3:16.78	
80.0%	8-9	2-3 分	1:58.82	2:34.49	3:10.63	4:05.91
82.5%	6-7	2-3 分	1:55.22	2:29.81	3:04.86	3:58.46
85.0%	4-5	3-4 分	1:51.83	2:25.41	2:59.42	3:51.44
87.5%	3-4	3-4 分	1:48.64	2:21.25	2:54.29	3:44.83
90.0%	2-3	4-5 分	1:45.62	2:17.33	2:49.45	3:38.59
92.5%	1-2	4-5 分	1:42.77	2:13.62	2:44.87	3:32.68
95.0%	0-1	不適用	1:40.06	2:10.10	2:40.53	3:27.08

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	4:24.73			
82.5%	6-7	2-3 分	4:16.71	5:29.73		
85.0%	4-5	3-4 分	4:09.16	5:20.03	6:32.05	8:57.23
87.5%	3-4	3-4 分	4:02.04	5:10.89	6:20.85	8:41.88
90.0%	2-3	4-5 分	3:55.32	5:02.25	6:10.27	8:27.39
92.5%	1-2	4-5 分	3:48.96	4:54.08	6:00.26	8:13.67
95.0%	0-1	不適用	3:42.93	4:46.34	5:50.78	8:00.68

分數：1190

800 米	1:35.31	5000 米	12:14.10
1000 米	2:03.68	8000 米	20:10.28
1500 米	3:16.40	10,000 米	25:35.25
1 英哩	3:32.78	15,000 米	39:25.19
3000 米	7:04.10	10 英哩	42:30.51
2 英哩	7:37.80	半馬拉松	56:41.70
		馬拉松	1:58:53.60

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.55	41.00	58.36	1:36.28
72.5%	16-18	60-90 秒	24.67	39.58	56.35	1:32.96
75.0%	13-15	1-2 分	23.85	38.26	54.47	1:29.86
77.5%	10-12	1-2 分	23.08	37.03	52.71	1:26.96
80.0%	8-9	2-3 分	22.36	35.87	51.07	1:24.24
82.5%	6-7	2-3 分	21.68	34.78	49.52	1:21.69
85.0%	4-5	3-4 分	21.04	33.76	48.06	1:19.29
87.5%	3-4	3-4 分	20.44	32.80	46.69	1:17.02
90.0%	2-3	4-5 分	19.87	31.89	45.39	1:14.88
92.5%	1-2	4-5 分	19.34	31.02	44.17	1:12.86
95.0%	0-1	不適用	18.83	30.21	43.00	1:10.94

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	2:10.49			
75.0%	13-15	1-2 分	2:06.14	2:43.99		
77.5%	10-12	1-2 分	2:02.07	2:38.70	3:15.81	
80.0%	8-9	2-3 分	1:58.25	2:33.74	3:09.69	4:04.69
82.5%	6-7	2-3 分	1:54.67	2:29.08	3:03.95	3:57.27
85.0%	4-5	3-4 分	1:51.30	2:24.70	2:58.54	3:50.29
87.5%	3-4	3-4 分	1:48.12	2:20.56	2:53.44	3:43.71
90.0%	2-3	4-5 分	1:45.11	2:16.66	2:48.62	3:37.50
92.5%	1-2	4-5 分	1:42.27	2:12.97	2:44.06	3:31.62
95.0%	0-1	不適用	1:39.58	2:09.47	2:39.74	3:26.05

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	4:23.41			
82.5%	6-7	2-3 分	4:15.43	5:28.07		
85.0%	4-5	3-4 分	4:07.92	5:18.42	6:30.06	8:54.49
87.5%	3-4	3-4 分	4:00.83	5:09.32	6:18.92	8:39.22
90.0%	2-3	4-5 分	3:54.14	5:00.73	6:08.39	8:24.79
92.5%	1-2	4-5 分	3:47.82	4:52.60	5:58.44	8:11.15
95.0%	0-1	不適用	3:41.82	4:44.90	5:49.00	7:58.23

分數：1200

800 米	1:34.86	5000 米	12:10.34
1000 米	2:03.08	8000 米	20:04.02
1500 米	3:15.43	10,000 米	25:27.28
1 英哩	3:31.72	15,000 米	39:12.83
3000 米	7:01.95	10 英哩	42:17.17
2 英哩	7:35.48	半馬拉松	56:23.83
		馬拉松	1:58:15.69

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.45	40.82	58.10	1:35.83
72.5%	16-18	60-90 秒	24.57	39.41	56.10	1:32.53
75.0%	13-15	1-2 分	23.75	38.10	54.23	1:29.44
77.5%	10-12	1-2 分	22.98	36.87	52.48	1:26.56
80.0%	8-9	2-3 分	22.27	35.72	50.84	1:23.85
82.5%	6-7	2-3 分	21.59	34.63	49.30	1:21.31
85.0%	4-5	3-4 分	20.96	33.62	47.85	1:18.92
87.5%	3-4	3-4 分	20.36	32.66	46.48	1:16.66
90.0%	2-3	4-5 分	19.79	31.75	45.19	1:14.53
92.5%	1-2	4-5 分	19.26	30.89	43.97	1:12.52
95.0%	0-1	不適用	18.75	30.08	42.81	1:10.61

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	2:09.86			
75.0%	13-15	1-2 分	2:05.54	2:43.20		
77.5%	10-12	1-2 分	2:01.49	2:37.93	3:14.86	
80.0%	8-9	2-3 分	1:57.69	2:33.00	3:08.77	4:03.48
82.5%	6-7	2-3 分	1:54.12	2:28.36	3:03.05	3:56.10
85.0%	4-5	3-4 分	1:50.77	2:24.00	2:57.66	3:49.15
87.5%	3-4	3-4 分	1:47.60	2:19.88	2:52.59	3:42.61
90.0%	2-3	4-5 分	1:44.61	2:16.00	2:47.79	3:36.42
92.5%	1-2	4-5 分	1:41.79	2:12.32	2:43.26	3:30.57
95.0%	0-1	不適用	1:39.11	2:08.84	2:38.96	3:25.03

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	4:22.11			
82.5%	6-7	2-3 分	4:14.16	5:26.43		
85.0%	4-5	3-4 分	4:06.69	5:16.83	6:28.10	8:51.77
87.5%	3-4	3-4 分	3:59.64	5:07.78	6:17.01	8:36.58
90.0%	2-3	4-5 分	3:52.98	4:59.23	6:06.54	8:22.23
92.5%	1-2	4-5 分	3:46.69	4:51.14	5:56.63	8:08.66
95.0%	0-1	不適用	3:40.72	4:43.48	5:47.24	7:55.80

分數：1210

800 米	1:34.41	5000 米	12:06.61
1000 米	2:02.48	8000 米	19:57.83
1500 米	3:14.47	10,000 米	25:19.40
1 英哩	3:30.67	15,000 米	39:00.59
3000 米	6:59.83	10 英哩	42:03.96
2 英哩	7:33.18	半馬拉松	56:06.14
		馬拉松	1:57:38.18

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.34	40.64	57.84	1:35.38
72.5%	16-18	60-90 秒	24.47	39.24	55.85	1:32.09
75.0%	13-15	1-2 分	23.65	37.93	53.99	1:29.03
77.5%	10-12	1-2 分	22.89	36.71	52.25	1:26.15
80.0%	8-9	2-3 分	22.17	35.56	50.61	1:23.46
82.5%	6-7	2-3 分	21.50	34.49	49.08	1:20.93
85.0%	4-5	3-4 分	20.87	33.47	47.64	1:18.55
87.5%	3-4	3-4 分	20.27	32.52	46.27	1:16.31
90.0%	2-3	4-5 分	19.71	31.61	44.99	1:14.19
92.5%	1-2	4-5 分	19.18	30.76	43.77	1:12.18
95.0%	0-1	不適用	18.67	29.95	42.62	1:10.28

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	2:09.25			
75.0%	13-15	1-2 分	2:04.94	2:42.41		
77.5%	10-12	1-2 分	2:00.91	2:37.17	3:13.91	
80.0%	8-9	2-3 分	1:57.13	2:32.26	3:07.85	4:02.28
82.5%	6-7	2-3 分	1:53.58	2:27.64	3:02.16	3:54.94
85.0%	4-5	3-4 分	1:50.24	2:23.30	2:56.80	3:48.03
87.5%	3-4	3-4 分	1:47.09	2:19.21	2:51.75	3:41.51
90.0%	2-3	4-5 分	1:44.12	2:15.34	2:46.98	3:35.36
92.5%	1-2	4-5 分	1:41.30	2:11.68	2:42.46	3:29.54
95.0%	0-1	不適用	1:38.64	2:08.22	2:38.19	3:24.02

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	4:20.81			
82.5%	6-7	2-3 分	4:12.91	5:24.80		
85.0%	4-5	3-4 分	4:05.47	5:15.25	6:26.15	8:49.09
87.5%	3-4	3-4 分	3:58.46	5:06.24	6:15.12	8:33.97
90.0%	2-3	4-5 分	3:51.83	4:57.74	6:04.70	8:19.69
92.5%	1-2	4-5 分	3:45.57	4:49.69	5:54.84	8:06.19
95.0%	0-1	不適用	3:39.63	4:42.07	5:45.50	7:53.39

分數：1220

800 米	1:33.96	5000 米	12:02.92
1000 米	2:01.90	8000 米	19:51.70
1500 米	3:13.51	10,000 米	25:11.59
1 英哩	3:29.64	15,000 米	38:48.49
3000 米	6:57.72	10 英哩	41:50.89
2 英哩	7:30.90	半馬拉松	55:48.63
		馬拉松	1:57:01.06

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.24	40.47	57.59	1:34.94
72.5%	16-18	60-90 秒	24.37	39.08	55.60	1:31.67
75.0%	13-15	1-2 分	23.56	37.77	53.75	1:28.61
77.5%	10-12	1-2 分	22.80	36.55	52.01	1:25.75
80.0%	8-9	2-3 分	22.08	35.41	50.39	1:23.07
82.5%	6-7	2-3 分	21.42	34.34	48.86	1:20.56
85.0%	4-5	3-4 分	20.79	33.33	47.42	1:18.19
87.5%	3-4	3-4 分	20.19	32.38	46.07	1:15.95
90.0%	2-3	4-5 分	19.63	31.48	44.79	1:13.84
92.5%	1-2	4-5 分	19.10	30.63	43.58	1:11.85
95.0%	0-1	不適用	18.60	29.82	42.43	1:09.96

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	2:08.64			
75.0%	13-15	1-2 分	2:04.35	2:41.63		
77.5%	10-12	1-2 分	2:00.34	2:36.42	3:12.97	
80.0%	8-9	2-3 分	1:56.58	2:31.53	3:06.94	4:01.09
82.5%	6-7	2-3 分	1:53.04	2:26.94	3:01.27	3:53.78
85.0%	4-5	3-4 分	1:49.72	2:22.61	2:55.94	3:46.91
87.5%	3-4	3-4 分	1:46.58	2:18.54	2:50.91	3:40.43
90.0%	2-3	4-5 分	1:43.62	2:14.69	2:46.17	3:34.30
92.5%	1-2	4-5 分	1:40.82	2:11.05	2:41.68	3:28.51
95.0%	0-1	不適用	1:38.17	2:07.60	2:37.42	3:23.02

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	4:19.53			
82.5%	6-7	2-3 分	4:11.67	5:23.19		
85.0%	4-5	3-4 分	4:04.26	5:13.69	6:24.23	8:46.43
87.5%	3-4	3-4 分	3:57.28	5:04.73	6:13.25	8:31.39
90.0%	2-3	4-5 分	3:50.69	4:56.26	6:02.88	8:17.18
92.5%	1-2	4-5 分	3:44.46	4:48.25	5:53.07	8:03.74
95.0%	0-1	不適用	3:38.55	4:40.67	5:43.78	7:51.01

分數：1230

800 米	1:33.52	5000 米	11:59.27
1000 米	2:01.32	8000 米	19:45.63
1500 米	3:12.57	10,000 米	25:03.87
1 英哩	3:28.61	15,000 米	38:36.51
3000 米	6:55.63	10 英哩	41:37.95
2 英哩	7:28.64	半馬拉松	55:31.31
		馬拉松	1:56:24.34

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.14	40.30	57.33	1:34.51
72.5%	16-18	60-90 秒	24.27	38.91	55.36	1:31.25
75.0%	13-15	1-2 分	23.46	37.61	53.51	1:28.20
77.5%	10-12	1-2 分	22.70	36.40	51.78	1:25.36
80.0%	8-9	2-3 分	21.99	35.26	50.17	1:22.69
82.5%	6-7	2-3 分	21.33	34.19	48.65	1:20.19
85.0%	4-5	3-4 分	20.70	33.19	47.22	1:17.83
87.5%	3-4	3-4 分	20.11	32.24	45.87	1:15.60
90.0%	2-3	4-5 分	19.55	31.34	44.59	1:13.50
92.5%	1-2	4-5 分	19.02	30.50	43.39	1:11.52
95.0%	0-1	不適用	18.52	29.69	42.25	1:09.64

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	2:08.03			
75.0%	13-15	1-2 分	2:03.76	2:40.86		
77.5%	10-12	1-2 分	1:59.77	2:35.67	3:12.04	
80.0%	8-9	2-3 分	1:56.03	2:30.80	3:06.04	3:59.92
82.5%	6-7	2-3 分	1:52.51	2:26.23	3:00.40	3:52.65
85.0%	4-5	3-4 分	1:49.20	2:21.93	2:55.09	3:45.80
87.5%	3-4	3-4 分	1:46.08	2:17.88	2:50.09	3:39.35
90.0%	2-3	4-5 分	1:43.14	2:14.05	2:45.37	3:33.26
92.5%	1-2	4-5 分	1:40.35	2:10.43	2:40.90	3:27.49
95.0%	0-1	不適用	1:37.71	2:06.99	2:36.66	3:22.03

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	4:18.26			
82.5%	6-7	2-3 分	4:10.44	5:21.60		
85.0%	4-5	3-4 分	4:03.07	5:12.14	6:22.32	8:43.79
87.5%	3-4	3-4 分	3:56.12	5:03.22	6:11.40	8:28.83
90.0%	2-3	4-5 分	3:49.57	4:54.80	6:01.08	8:14.69
92.5%	1-2	4-5 分	3:43.36	4:46.83	5:51.32	8:01.32
95.0%	0-1	不適用	3:37.48	4:39.28	5:42.08	7:48.66

分數：1240

800 米	1:33.08	5000 米	11:55.66
1000 米	2:00.74	8000 米	19:39.63
1500 米	3:11.64	10,000 米	24:56.22
1 英哩	3:27.60	15,000 米	38:24.65
3000 米	6:53.57	10 英哩	41:25.15
2 英哩	7:26.41	半馬拉松	55:14.16
		馬拉松	1:55:47.99

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	25.04	40.13	57.08	1:34.07
72.5%	16-18	60-90 秒	24.17	38.74	55.11	1:30.83
75.0%	13-15	1-2 分	23.37	37.45	53.28	1:27.80
77.5%	10-12	1-2 分	22.61	36.25	51.56	1:24.97
80.0%	8-9	2-3 分	21.91	35.11	49.95	1:22.31
82.5%	6-7	2-3 分	21.24	34.05	48.43	1:19.82
85.0%	4-5	3-4 分	20.62	33.05	47.01	1:17.47
87.5%	3-4	3-4 分	20.03	32.10	45.67	1:15.26
90.0%	2-3	4-5 分	19.47	31.21	44.40	1:13.17
92.5%	1-2	4-5 分	18.95	30.37	43.20	1:11.19
95.0%	0-1	不適用	18.45	29.57	42.06	1:09.32

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	2:07.43			
75.0%	13-15	1-2 分	2:03.18	2:40.09		
77.5%	10-12	1-2 分	1:59.21	2:34.93	3:11.12	
80.0%	8-9	2-3 分	1:55.48	2:30.09	3:05.14	3:58.75
82.5%	6-7	2-3 分	1:51.99	2:25.54	2:59.53	3:51.52
85.0%	4-5	3-4 分	1:48.69	2:21.26	2:54.25	3:44.71
87.5%	3-4	3-4 分	1:45.59	2:17.22	2:49.27	3:38.29
90.0%	2-3	4-5 分	1:42.65	2:13.41	2:44.57	3:32.22
92.5%	1-2	4-5 分	1:39.88	2:09.81	2:40.12	3:26.49
95.0%	0-1	不適用	1:37.25	2:06.39	2:35.91	3:21.05

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	4:17.01			
82.5%	6-7	2-3 分	4:09.22	5:20.02		
85.0%	4-5	3-4 分	4:01.89	5:10.61	6:20.43	8:41.19
87.5%	3-4	3-4 分	3:54.98	5:01.74	6:09.56	8:26.29
90.0%	2-3	4-5 分	3:48.45	4:53.35	5:59.30	8:12.23
92.5%	1-2	4-5 分	3:42.27	4:45.43	5:49.59	7:58.93
95.0%	0-1	不適用	3:36.43	4:37.91	5:40.39	7:46.32

分數：1250

800 米	1:32.64	5000 米	11:52.08
1000 米	2:00.17	8000 米	19:33.68
1500 米	3:10.71	10,000 米	24:48.65
1 英哩	3:26.59	15,000 米	38:12.91
3000 米	6:51.52	10 英哩	41:12.48
2 英哩	7:24.20	半馬拉松	54:57.19
		馬拉松	1:55:12.02

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	24.93	39.96	56.83	1:33.64
72.5%	16-18	60-90 秒	24.07	38.58	54.87	1:30.41
75.0%	13-15	1-2 分	23.27	37.30	53.04	1:27.40
77.5%	10-12	1-2 分	22.52	36.09	51.33	1:24.58
80.0%	8-9	2-3 分	21.82	34.96	49.73	1:21.94
82.5%	6-7	2-3 分	21.16	33.90	48.22	1:19.45
85.0%	4-5	3-4 分	20.53	32.91	46.80	1:17.12
87.5%	3-4	3-4 分	19.95	31.97	45.47	1:14.91
90.0%	2-3	4-5 分	19.39	31.08	44.20	1:12.83
92.5%	1-2	4-5 分	18.87	30.24	43.01	1:10.86
95.0%	0-1	不適用	18.37	29.44	41.88	1:09.00

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	2:06.84			
75.0%	13-15	1-2 分	2:02.61	2:39.34		
77.5%	10-12	1-2 分	1:58.65	2:34.20	3:10.20	
80.0%	8-9	2-3 分	1:54.95	2:29.38	3:04.26	3:57.60
82.5%	6-7	2-3 分	1:51.46	2:24.85	2:58.67	3:50.40
85.0%	4-5	3-4 分	1:48.18	2:20.59	2:53.42	3:43.62
87.5%	3-4	3-4 分	1:45.09	2:16.57	2:48.46	3:37.23
90.0%	2-3	4-5 分	1:42.17	2:12.78	2:43.79	3:31.20
92.5%	1-2	4-5 分	1:39.41	2:09.19	2:39.36	3:25.49
95.0%	0-1	不適用	1:36.80	2:05.79	2:35.17	3:20.08

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	4:15.76			
82.5%	6-7	2-3 分	4:08.01	5:18.46		
85.0%	4-5	3-4 分	4:00.72	5:09.09	6:18.56	8:38.60
87.5%	3-4	3-4 分	3:53.84	5:00.26	6:07.75	8:23.79
90.0%	2-3	4-5 分	3:47.34	4:51.92	5:57.53	8:09.79
92.5%	1-2	4-5 分	3:41.20	4:44.03	5:47.87	7:56.56
95.0%	0-1	不適用	3:35.38	4:36.56	5:38.71	7:44.01

分數：1260

800 米	1:32.22	5000 米	11:48.54
1000 米	1:59.60	8000 米	19:27.80
1500 米	3:09.80	10,000 米	24:41.16
1 英哩	3:25.60	15,000 米	38:01.29
3000 米	6:49.50	10 英哩	40:59.94
2 英哩	7:22.01	半馬拉松	54:40.40
		馬拉松	1:54:36.42

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	24.83	39.79	56.59	1:33.22
72.5%	16-18	60-90 秒	23.98	38.42	54.63	1:30.00
75.0%	13-15	1-2 分	23.18	37.14	52.81	1:27.00
77.5%	10-12	1-2 分	22.43	35.94	51.11	1:24.20
80.0%	8-9	2-3 分	21.73	34.82	49.51	1:21.56
82.5%	6-7	2-3 分	21.07	33.76	48.01	1:19.09
85.0%	4-5	3-4 分	20.45	32.77	46.60	1:16.77
87.5%	3-4	3-4 分	19.87	31.83	45.27	1:14.57
90.0%	2-3	4-5 分	19.32	30.95	44.01	1:12.50
92.5%	1-2	4-5 分	18.79	30.11	42.82	1:10.54
95.0%	0-1	不適用	18.30	29.32	41.69	1:08.69

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	2:06.25			
75.0%	13-15	1-2 分	2:02.04	2:38.59		
77.5%	10-12	1-2 分	1:58.10	2:33.47	3:09.30	
80.0%	8-9	2-3 分	1:54.41	2:28.67	3:03.38	3:56.46
82.5%	6-7	2-3 分	1:50.95	2:24.17	2:57.83	3:49.29
85.0%	4-5	3-4 分	1:47.68	2:19.93	2:52.60	3:42.55
87.5%	3-4	3-4 分	1:44.61	2:15.93	2:47.66	3:36.19
90.0%	2-3	4-5 分	1:41.70	2:12.16	2:43.01	3:30.18
92.5%	1-2	4-5 分	1:38.95	2:08.58	2:38.60	3:24.50
95.0%	0-1	不適用	1:36.35	2:05.20	2:34.43	3:19.12

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	4:14.53			
82.5%	6-7	2-3 分	4:06.82	5:16.91		
85.0%	4-5	3-4 分	3:59.56	5:07.59	6:16.71	8:36.05
87.5%	3-4	3-4 分	3:52.71	4:58.80	6:05.95	8:21.30
90.0%	2-3	4-5 分	3:46.25	4:50.50	5:55.78	8:07.38
92.5%	1-2	4-5 分	3:40.13	4:42.65	5:46.17	7:54.21
95.0%	0-1	不適用	3:34.34	4:35.21	5:37.06	7:41.73

分數：1270

800 米	1:31.79	5000 米	11:45.03
1000 米	1:59.04	8000 米	19:21.97
1500 米	3:08.89	10,000 米	24:33.74
1 英哩	3:24.61	15,000 米	37:49.79
3000 米	6:47.49	10 英哩	40:47.52
2 英哩	7:19.84	半馬拉松	54:23.77
		馬拉松	1:54:01.19

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	24.73	39.63	56.34	1:32.79
72.5%	16-18	60-90 秒	23.88	38.26	54.40	1:29.60
75.0%	13-15	1-2 分	23.09	36.98	52.58	1:26.61
77.5%	10-12	1-2 分	22.34	35.79	50.89	1:23.81
80.0%	8-9	2-3 分	21.64	34.67	49.30	1:21.20
82.5%	6-7	2-3 分	20.99	33.62	47.80	1:18.74
85.0%	4-5	3-4 分	20.37	32.63	46.40	1:16.42
87.5%	3-4	3-4 分	19.79	31.70	45.07	1:14.24
90.0%	2-3	4-5 分	19.24	30.82	43.82	1:12.17
92.5%	1-2	4-5 分	18.72	29.99	42.64	1:10.22
95.0%	0-1	不適用	18.23	29.20	41.51	1:08.38

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	2:05.67			
75.0%	13-15	1-2 分	2:01.48	2:37.84		
77.5%	10-12	1-2 分	1:57.56	2:32.75	3:08.40	
80.0%	8-9	2-3 分	1:53.88	2:27.98	3:02.52	3:55.33
82.5%	6-7	2-3 分	1:50.43	2:23.49	2:56.98	3:48.20
85.0%	4-5	3-4 分	1:47.19	2:19.27	2:51.78	3:41.48
87.5%	3-4	3-4 分	1:44.12	2:15.29	2:46.87	3:35.16
90.0%	2-3	4-5 分	1:41.23	2:11.54	2:42.24	3:29.18
92.5%	1-2	4-5 分	1:38.49	2:07.98	2:37.85	3:23.53
95.0%	0-1	不適用	1:35.90	2:04.61	2:33.70	3:18.17

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	4:13.31			
82.5%	6-7	2-3 分	4:05.63	5:15.38		
85.0%	4-5	3-4 分	3:58.41	5:06.10	6:14.88	8:33.52
87.5%	3-4	3-4 分	3:51.60	4:57.36	6:04.17	8:18.85
90.0%	2-3	4-5 分	3:45.16	4:49.10	5:54.05	8:04.99
92.5%	1-2	4-5 分	3:39.08	4:41.28	5:44.48	7:51.88
95.0%	0-1	不適用	3:33.31	4:33.88	5:35.42	7:39.46

分數：1280

800 米	1:31.37	5000 米	11:41.56
1000 米	1:58.49	8000 米	19:16.20
1500 米	3:07.99	10,000 米	24:26.40
1 英哩	3:23.63	15,000 米	37:38.41
3000 米	6:45.51	10 英哩	40:35.23
2 英哩	7:17.69	半馬拉松	54:07.31
		馬拉松	1:53:26.32

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	24.64	39.46	56.10	1:32.38
72.5%	16-18	60-90 秒	23.79	38.10	54.16	1:29.19
75.0%	13-15	1-2 分	22.99	36.83	52.36	1:26.22
77.5%	10-12	1-2 分	22.25	35.64	50.67	1:23.44
80.0%	8-9	2-3 分	21.56	34.53	49.08	1:20.83
82.5%	6-7	2-3 分	20.90	33.48	47.60	1:18.38
85.0%	4-5	3-4 分	20.29	32.50	46.20	1:16.08
87.5%	3-4	3-4 分	19.71	31.57	44.88	1:13.90
90.0%	2-3	4-5 分	19.16	30.69	43.63	1:11.85
92.5%	1-2	4-5 分	18.64	29.86	42.45	1:09.91
95.0%	0-1	不適用	18.15	29.08	41.33	1:08.07

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	2:05.09			
75.0%	13-15	1-2 分	2:00.92	2:37.11		
77.5%	10-12	1-2 分	1:57.02	2:32.04	3:07.52	
80.0%	8-9	2-3 分	1:53.36	2:27.29	3:01.66	3:54.21
82.5%	6-7	2-3 分	1:49.93	2:22.82	2:56.15	3:47.11
85.0%	4-5	3-4 分	1:46.69	2:18.62	2:50.97	3:40.43
87.5%	3-4	3-4 分	1:43.64	2:14.66	2:46.09	3:34.13
90.0%	2-3	4-5 分	1:40.77	2:10.92	2:41.47	3:28.18
92.5%	1-2	4-5 分	1:38.04	2:07.38	2:37.11	3:22.56
95.0%	0-1	不適用	1:35.46	2:04.03	2:32.97	3:17.23

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	4:12.10			
82.5%	6-7	2-3 分	4:04.46	5:13.86		
85.0%	4-5	3-4 分	3:57.27	5:04.63	6:13.06	8:31.01
87.5%	3-4	3-4 分	3:50.49	4:55.93	6:02.40	8:16.41
90.0%	2-3	4-5 分	3:44.09	4:47.71	5:52.34	8:02.62
92.5%	1-2	4-5 分	3:38.03	4:39.93	5:42.81	7:49.58
95.0%	0-1	不適用	3:32.29	4:32.56	5:33.79	7:37.22

分數：1290

800 米	1:30.95	5000 米	11:38.12
1000 米	1:57.94	8000 米	19:10.49
1500 米	3:07.10	10,000 米	24:19.13
1 英哩	3:22.67	15,000 米	37:27.13
3000 米	6:43.54	10 英哩	40:23.06
2 英哩	7:15.56	半馬拉松	53:51.01
		馬拉松	1:52:51.79

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	24.54	39.30	55.86	1:31.96
72.5%	16-18	60-90 秒	23.69	37.94	53.93	1:28.79
75.0%	13-15	1-2 分	22.90	36.68	52.13	1:25.83
77.5%	10-12	1-2 分	22.16	35.49	50.45	1:23.06
80.0%	8-9	2-3 分	21.47	34.38	48.87	1:20.47
82.5%	6-7	2-3 分	20.82	33.34	47.39	1:18.03
85.0%	4-5	3-4 分	20.21	32.36	46.00	1:15.73
87.5%	3-4	3-4 分	19.63	31.44	44.69	1:13.57
90.0%	2-3	4-5 分	19.09	30.56	43.44	1:11.53
92.5%	1-2	4-5 分	18.57	29.74	42.27	1:09.59
95.0%	0-1	不適用	18.08	28.96	41.16	1:07.76

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	2:04.52			
75.0%	13-15	1-2 分	2:00.37	2:36.38		
77.5%	10-12	1-2 分	1:56.48	2:31.33	3:06.64	
80.0%	8-9	2-3 分	1:52.84	2:26.60	3:00.80	3:53.10
82.5%	6-7	2-3 分	1:49.42	2:22.16	2:55.33	3:46.03
85.0%	4-5	3-4 分	1:46.20	2:17.98	2:50.17	3:39.39
87.5%	3-4	3-4 分	1:43.17	2:14.04	2:45.31	3:33.12
90.0%	2-3	4-5 分	1:40.30	2:10.31	2:40.71	3:27.20
92.5%	1-2	4-5 分	1:37.59	2:06.79	2:36.37	3:21.60
95.0%	0-1	不適用	1:35.03	2:03.46	2:32.26	3:16.29

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	4:10.90			
82.5%	6-7	2-3 分	4:03.30	5:12.36		
85.0%	4-5	3-4 分	3:56.14	5:03.17	6:11.27	8:28.53
87.5%	3-4	3-4 分	3:49.40	4:54.51	6:00.66	8:14.00
90.0%	2-3	4-5 分	3:43.02	4:46.33	5:50.64	8:00.28
92.5%	1-2	4-5 分	3:37.00	4:38.59	5:41.16	7:47.30
95.0%	0-1	不適用	3:31.29	4:31.26	5:32.18	7:35.00

分數：1300

800 米	1:30.54	5000 米	11:34.72
1000 米	1:57.39	8000 米	19:04.84
1500 米	3:06.22	10,000 米	24:11.93
1 英哩	3:21.71	15,000 米	37:15.97
3000 米	6:41.59	10 英哩	40:11.01
2 英哩	7:13.46	半馬拉松	53:34.88
		馬拉松	1:52:17.62

速度	次數	休息	200 米	300 米	400 米	600 米
70.0%	19-21	60-90 秒	24.44	39.13	55.62	1:31.55
72.5%	16-18	60-90 秒	23.60	37.79	53.70	1:28.40
75.0%	13-15	1-2 分	22.81	36.53	51.91	1:25.45
77.5%	10-12	1-2 分	22.08	35.35	50.24	1:22.69
80.0%	8-9	2-3 分	21.39	34.24	48.67	1:20.11
82.5%	6-7	2-3 分	20.74	33.21	47.19	1:17.68
85.0%	4-5	3-4 分	20.13	32.23	45.80	1:15.40
87.5%	3-4	3-4 分	19.55	31.31	44.49	1:13.24
90.0%	2-3	4-5 分	19.01	30.44	43.26	1:11.21
92.5%	1-2	4-5 分	18.50	29.62	42.09	1:09.28
95.0%	0-1	不適用	18.01	28.84	40.98	1:07.46

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	2:03.95			
75.0%	13-15	1-2 分	1:59.82	2:35.66		
77.5%	10-12	1-2 分	1:55.95	2:30.63	3:05.77	
80.0%	8-9	2-3 分	1:52.33	2:25.93	2:59.96	3:52.00
82.5%	6-7	2-3 分	1:48.92	2:21.50	2:54.51	3:44.97
85.0%	4-5	3-4 分	1:45.72	2:17.34	2:49.37	3:38.35
87.5%	3-4	3-4 分	1:42.70	2:13.42	2:44.54	3:32.11
90.0%	2-3	4-5 分	1:39.85	2:09.71	2:39.97	3:26.22
92.5%	1-2	4-5 分	1:37.15	2:06.21	2:35.64	3:20.65
95.0%	0-1	不適用	1:34.59	2:02.89	2:31.55	3:15.37

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	4:09.72			
82.5%	6-7	2-3 分	4:02.15	5:10.87		
85.0%	4-5	3-4 分	3:55.03	5:01.73	6:09.48	8:26.07
87.5%	3-4	3-4 分	3:48.31	4:53.11	5:58.93	8:11.61
90.0%	2-3	4-5 分	3:41.97	4:44.96	5:48.96	7:57.96
92.5%	1-2	4-5 分	3:35.97	4:37.26	5:39.53	7:45.04
95.0%	0-1	不適用	3:30.29	4:29.97	5:30.59	7:32.80