

T-15 Cruise Pace per 100 Chart

Dist.	15:00	15:10	15:20	15:30	15:40	15:50	16:00	16:10	16:20	16:30
500	3:00	3:02	3:04	3:06	3:08	3:10	3:12	3:14	3:16	3:18
550	2:43	2:45	2:47	2:49	2:50	2:52	2:54	2:56	2:58	3:00
600	2:30	2:31	2:33	2:35	2:36	2:38	2:40	2:41	2:43	2:45
650	2:18	2:20	2:21	2:23	2:24	2:26	2:27	2:29	2:30	2:32
700	2:08	2:10	2:11	2:12	2:14	2:15	2:17	2:18	2:20	2:21
750	2:00.0	2:01	2:02	2:04	2:05	2:06	2:08	2:09	2:10	2:12
800	1:52.5	1:53.7	1:55.0	1:56.2	1:57.5	1:58.7	2:00.0	2:01	2:02	2:03
850	1:45.8	1:47.0	1:48.2	1:49.4	1:50.5	1:51.7	1:52.9	1:54.1	1:55.2	1:56.4
900	1:40.0	1:41.1	1:42.2	1:43.3	1:44.4	1:45.5	1:46.6	1:47.7	1:48.8	1:50.0
950	1:34.7	1:35.7	1:36.8	1:37.8	1:38.9	1:40.0	1:41.0	1:42.1	1:43.1	1:44.2
1000	1:30.0	1:31.0	1:32.0	1:33.0	1:34.0	1:35.0	1:36.0	1:37.0	1:38.0	1:39.0
1050	1:25.7	1:26.6	1:27.6	1:28.5	1:29.5	1:30.4	1:31.4	1:32.3	1:33.3	1:34.2
1100	1:21.8	1:22.7	1:23.6	1:24.5	1:25.4	1:26.3	1:27.2	1:28.1	1:29.0	1:30.0
1150	1:18.2	1:19.1	1:20.0	1:20.8	1:21.7	1:22.6	1:23.4	1:24.3	1:25.2	1:26.0
1200	1:15.0	1:15.8	1:16.6	1:17.5	1:18.3	1:19.1	1:20.0	1:20.8	1:21.6	1:22.5
1250	1:12.0	1:12.8	1:13.6	1:14.4	1:15.2	1:16.0	1:16.8	1:17.6	1:18.4	1:19.2
1300	1:09.2	1:10.0	1:10.7	1:11.5	1:12.3	1:13.0	1:13.8	1:14.6	1:15.3	1:16.1
1350	1:06.6	1:07.4	1:08.1	1:08.8	1:09.6	1:10.3	1:11.1	1:11.8	1:12.5	1:13.3
1400	1:04.2	1:05.0	1:05.7	1:06.4	1:07.1	1:07.8	1:08.5	1:09.2	1:10.0	1:10.7
1450	1:02.0	1:02.7	1:03.4	1:04.1	1:04.8	1:05.5	1:06.2	1:06.8	1:07.5	1:08.2
1500	1:00.0	1:00.6	1:01.3	1:02.0	1:02.6	1:03.3	1:04.0	1:04.6	1:05.3	1:06.0

Testing Charts

T-20 Cruise Pace per 100 Chart

Dist.	20:00	20:10	20:20	20:30	20:40	20:50	21:00	21:10	21:20	21:30
700	2:51	2:52	2:54	2:55	2:57	2:58	3:00	3:01	3:02	3:04
750	2:40	2:41	2:42	2:44	2:45	2:46	2:48	2:49	2:50	2:52
800	2:30	2:31	2:32	2:33	2:35	2:36	2:37	2:38	2:40	2:41
850	2:21	2:22	2:23	2:24	2:25	2:27	2:28	2:29	2:30	2:31
900	2:13	2:14	2:15	2:16	2:17	2:18	2:20	2:21	2:22	2:23
950	2:06	2:07	2:08	2:09	2:10	2:11	2:12	2:13	2:14	2:15
1000	2:00.0	2:01	2:02	2:03	2:04	2:05	2:06	2:07	2:08	2:09
1050	1:54.2	1:55.2	1:56.1	1:57.1	1:58.0	1:59.0	2:00.0	2:00	2:01	2:02
1100	1:49.0	1:50.0	1:50.9	1:51.8	1:52.7	1:53.6	1:54.5	1:55.4	1:56.3	1:57.2
1150	1:44.3	1:45.2	1:46.0	1:46.9	1:47.8	1:48.6	1:49.5	1:50.4	1:51.3	1:52.1
1200	1:40.0	1:40.8	1:41.6	1:42.5	1:43.3	1:44.1	1:45.0	1:45.8	1:46.6	1:47.5
1250	1:36.0	1:36.8	1:37.6	1:38.4	1:39.2	1:40.0	1:40.8	1:41.6	1:42.4	1:43.2
1300	1:32.3	1:33.0	1:33.8	1:34.6	1:35.3	1:36.1	1:36.9	1:37.6	1:38.4	1:39.2
1350	1:28.8	1:29.6	1:30.3	1:31.1	1:31.8	1:32.5	1:33.3	1:34.0	1:34.8	1:35.5
1400	1:25.7	1:26.4	1:27.1	1:27.8	1:28.5	1:29.2	1:30.0	1:30.7	1:31.4	1:32.1
1450	1:22.7	1:23.4	1:24.1	1:24.8	1:25.5	1:26.2	1:26.8	1:27.5	1:28.2	1:28.9
1500	1:20.0	1:20.6	1:21.3	1:22.0	1:22.6	1:23.3	1:24.0	1:24.6	1:25.3	1:26.0
1550	1:17.4	1:18.0	1:18.7	1:19.3	1:20.0	1:20.6	1:21.2	1:21.9	1:22.5	1:23.2
1600	1:15.0	1:15.6	1:16.2	1:16.8	1:17.5	1:18.1	1:18.7	1:19.3	1:20.0	1:20.6
1650	1:12.7	1:13.3	1:13.9	1:14.5	1:15.1	1:15.7	1:16.3	1:16.9	1:17.5	1:18.1
1700	1:10.5	1:11.1	1:11.7	1:12.3	1:12.9	1:13.5	1:14.1	1:14.7	1:15.2	1:15.8
1750	1:08.5	1:09.1	1:09.7	1:10.2	1:10.8	1:11.4	1:12.0	1:12.5	1:13.1	1:13.7
1800	1:06.6	1:07.2	1:07.7	1:08.3	1:08.8	1:09.4	1:10.0	1:10.5	1:11.1	1:11.6
1850	1:04.8	1:05.4	1:05.9	1:06.4	1:07.0	1:07.5	1:08.1	1:08.6	1:09.1	1:09.7
1900	1:03.1	1:03.6	1:04.2	1:04.7	1:05.2	1:05.7	1:06.3	1:06.8	1:07.3	1:07.8
1950	1:01.5	1:02.0	1:02.5	1:03.0	1:03.5	1:04.1	1:04.6	1:05.1	1:05.6	1:06.1
2000	1:00.0	1:00.5	1:01.0	1:01.5	1:02.0	1:02.5	1:03.0	1:03.5	1:04.0	1:04.5

T-30 Cruise Pace per 100 Chart

Dist.	30:00	30:10	30:20	30:30	30:40	30:50	31:00	31:10	31:20	31:30
1000	3:00	3:01	3:02	3:03	3:04	3:05	3:06	3:07	3:08	3:09
1050	2:51	2:52	2:53	2:54	2:55	2:56	2:57	2:58	2:59	3:00
1100	2:43	2:44	2:45	2:46	2:47	2:48	2:49	2:50	2:50	2:51
1150	2:36	2:37	2:38	2:39	2:40	2:40	2:41	2:42	2:43	2:44
1200	2:30	2:30	2:31	2:32	2:33	2:34	2:35	2:35	2:36	2:37
1250	2:24	2:24	2:25	2:26	2:27	2:28	2:28	2:29	2:30	2:31
1300	2:18	2:19	2:20	2:20	2:21	2:22	2:23	2:23	2:24	2:25
1350	2:13	2:14	2:14	2:15	2:16	2:17	2:17	2:18	2:19	2:20
1400	2:08	2:09	2:10	2:10	2:11	2:12	2:12	2:13	2:14	2:15
1450	2:04	2:04	2:05	2:06	2:06	2:07	2:08	2:08	2:09	2:10
1500	2:00.0	2:00	2:01	2:02	2:02	2:03	2:04	2:04	2:05	2:06
1550	1:56.1	1:56.7	1:57.4	1:58.0	1:58.7	1:59.3	2:00.0	2:00	2:01	2:01
1600	1:52.5	1:53.1	1:53.7	1:54.3	1:55.0	1:55.6	1:56.2	1:56.8	1:57.5	1:58.1
1650	1:49.0	1:49.6	1:50.3	1:50.9	1:51.5	1:52.1	1:52.7	1:53.3	1:53.9	1:54.5
1700	1:45.8	1:46.4	1:47.0	1:47.6	1:48.2	1:48.8	1:49.4	1:50.0	1:50.5	1:51.1
1750	1:42.8	1:43.4	1:44.0	1:44.5	1:45.1	1:45.7	1:46.2	1:46.8	1:47.4	1:48.0
1800	1:40.0	1:40.5	1:41.1	1:41.6	1:42.2	1:42.7	1:43.3	1:43.8	1:44.4	1:45.0
1850	1:37.2	1:37.8	1:38.3	1:38.9	1:39.4	1:40.0	1:40.5	1:41.0	1:41.6	1:42.1
1900	1:34.7	1:35.2	1:35.7	1:36.3	1:36.8	1:37.3	1:37.8	1:38.4	1:38.9	1:39.4
1950	1:32.3	1:32.8	1:33.3	1:33.8	1:34.3	1:34.8	1:35.3	1:35.8	1:36.4	1:36.9
2000	1:30.0	1:30.5	1:31.0	1:31.5	1:32.0	1:32.5	1:33.0	1:33.5	1:34.0	1:34.5
2050	1:27.8	1:28.2	1:28.7	1:29.2	1:29.7	1:30.2	1:30.7	1:31.2	1:31.7	1:32.1
2100	1:25.7	1:26.1	1:26.6	1:27.1	1:27.6	1:28.0	1:28.5	1:29.0	1:29.5	1:30.0
2150	1:23.7	1:24.1	1:24.6	1:25.1	1:25.5	1:26.0	1:26.5	1:26.9	1:27.4	1:27.9

2200	1:21.8	1:22.2	1:22.7	1:23.1	1:23.6	1:24.0	1:24.5	1:25.0	1:25.4	1:25.9
2250	1:20.0	1:20.4	1:20.8	1:21.3	1:21.7	1:22.2	1:22.6	1:23.1	1:23.5	1:24.0
2300	1:18.2	1:18.6	1:19.1	1:19.5	1:20.0	1:20.4	1:20.8	1:21.3	1:21.7	1:22.1
2350	1:16.5	1:17.0	1:17.4	1:17.8	1:18.2	1:18.7	1:19.1	1:19.5	1:20.0	1:20.4
2400	1:15.0	1:15.4	1:15.8	1:16.2	1:16.6	1:17.0	1:17.5	1:17.9	1:18.3	1:18.7
2450	1:13.4	1:13.8	1:14.2	1:14.6	1:15.1	1:15.5	1:15.9	1:16.3	1:16.7	1:17.1
2500	1:12.0	1:12.4	1:12.8	1:13.2	1:13.6	1:14.0	1:14.4	1:14.8	1:15.2	1:15.6
2550	1:10.5	1:10.9	1:11.3	1:11.7	1:12.1	1:12.5	1:12.9	1:13.3	1:13.7	1:14.1
2600	1:09.2	1:09.6	1:10.0	1:10.3	1:10.7	1:11.1	1:11.5	1:11.9	1:12.3	1:12.6
2650	1:07.9	1:08.3	1:08.6	1:09.0	1:09.4	1:09.8	1:10.1	1:10.5	1:10.9	1:11.3
2700	1:06.6	1:07.0	1:07.4	1:07.7	1:08.1	1:08.5	1:08.8	1:09.2	1:09.6	1:10.0
2750	1:05.4	1:05.8	1:06.1	1:06.5	1:06.9	1:07.2	1:07.6	1:08.0	1:08.3	1:08.7
2800	1:04.2	1:04.6	1:05.0	1:05.3	1:05.7	1:06.0	1:06.4	1:06.7	1:07.1	1:07.5
2850	1:03.1	1:03.5	1:03.8	1:04.2	1:04.5	1:04.9	1:05.2	1:05.6	1:05.9	1:06.3
2900	1:02.0	1:02.4	1:02.7	1:03.1	1:03.4	1:03.7	1:04.1	1:04.4	1:04.8	1:05.1
2950	1:01.0	1:01.3	1:01.6	1:02.0	1:02.3	1:02.7	1:03.0	1:03.3	1:03.7	1:04.0
3000	1:00.0	1:00.3	1:00.6	1:01.0	1:01.3	1:01.6	1:02.0	1:02.3	1:02.6	1:03.0