

# 5K

## PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	2 mi	3 mi	5 km
5:00	12,0	3:06	19,3	0:05:00	0:10:00	0:15:00	0:15:32
5:05	11,8	3:10	19,0	0:05:05	0:10:10	0:15:15	0:15:48
5:10	11,6	3:13	18,7	0:05:10	0:10:20	0:15:30	0:16:03
5:15	11,4	3:16	18,4	0:05:15	0:10:30	0:15:45	0:16:19
5:20	11,3	3:19	18,1	0:05:20	0:10:40	0:16:00	0:16:34
5:25	11,1	3:22	17,8	0:05:25	0:10:50	0:16:15	0:16:50
5:30	10,9	3:25	17,6	0:05:30	0:11:00	0:16:30	0:17:05
5:35	10,7	3:28	17,3	0:05:35	0:11:10	0:16:45	0:17:21
5:40	10,6	3:31	17,0	0:05:40	0:11:20	0:17:00	0:17:37
5:45	10,4	3:34	16,8	0:05:45	0:11:30	0:17:15	0:17:52
5:50	10,3	3:38	16,5	0:05:50	0:11:40	0:17:30	0:18:08
5:55	10,1	3:41	16,3	0:05:55	0:11:50	0:17:45	0:18:23
6:00	10,0	3:44	16,1	0:06:00	0:12:00	0:18:00	0:18:39
6:05	9,9	3:47	15,9	0:06:05	0:12:10	0:18:15	0:18:54
6:10	9,7	3:50	15,7	0:06:10	0:12:20	0:18:30	0:19:10
6:15	9,6	3:53	15,4	0:06:15	0:12:30	0:18:45	0:19:25
6:20	9,5	3:56	15,2	0:06:20	0:12:40	0:19:00	0:19:41
6:25	9,4	3:59	15,0	0:06:25	0:12:50	0:19:15	0:19:56

# 5K

## PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	2 mi	3 mi	5 km
6:30	9,2	4:02	14,9	0:06:30	0:13:00	0:19:30	0:20:12
6:35	9,1	4:05	14,7	0:06:35	0:13:10	0:19:45	0:20:27
6:40	9,0	4:09	14,5	0:06:40	0:13:20	0:20:00	0:20:43
6:45	8,9	4:12	14,3	0:06:45	0:13:30	0:20:15	0:20:59
6:50	8,8	4:15	14,1	0:06:50	0:13:40	0:20:30	0:21:14
6:55	8,7	4:18	14,0	0:06:55	0:13:50	0:20:45	0:21:30
7:00	8,6	4:21	13,8	0:07:00	0:14:00	0:21:00	0:21:45
7:05	8,5	4:24	13,6	0:07:05	0:14:10	0:21:15	0:22:01
7:10	8,4	4:27	13,5	0:07:10	0:14:20	0:21:30	0:22:16
7:15	8,3	4:30	13,3	0:07:15	0:14:30	0:21:45	0:22:32
7:20	8,2	4:33	13,2	0:07:20	0:14:40	0:22:00	0:22:47
7:25	8,1	4:37	13,0	0:07:25	0:14:50	0:22:15	0:23:03
7:30	8,0	4:40	12,9	0:07:30	0:15:00	0:22:30	0:23:18
7:35	7,9	4:43	12,7	0:07:35	0:15:10	0:22:45	0:23:34
7:40	7,8	4:46	12,6	0:07:40	0:15:20	0:23:00	0:23:49
7:45	7,7	4:49	12,5	0:07:45	0:15:30	0:23:15	0:24:05
7:50	7,7	4:52	12,3	0:07:50	0:15:40	0:23:30	0:24:21
7:55	7,6	4:55	12,2	0:07:55	0:15:50	0:23:45	0:24:36

# 5K

## PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	2 mi	3 mi	5 km
8:00	7,5	4:58	12,1	0:08:00	0:16:00	0:24:00	0:24:52
8:05	7,4	5:01	11,9	0:08:05	0:16:10	0:24:15	0:25:07
8:10	7,3	5:05	11,8	0:08:10	0:16:20	0:24:30	0:25:23
8:15	7,3	5:08	11,7	0:08:15	0:16:30	0:24:45	0:25:38
8:20	7,2	5:11	11,6	0:08:20	0:16:40	0:25:00	0:25:54
8:25	7,1	5:14	11,5	0:08:25	0:16:50	0:25:15	0:26:09
8:30	7,1	5:17	11,4	0:08:30	0:17:00	0:25:30	0:26:25
8:35	7,0	5:20	11,2	0:08:35	0:17:10	0:25:45	0:26:40
8:40	6,9	5:23	11,1	0:08:40	0:17:20	0:26:00	0:26:56
8:45	6,9	5:26	11,0	0:08:45	0:17:30	0:26:15	0:27:11
8:50	6,8	5:29	10,9	0:08:50	0:17:40	0:26:30	0:27:27
8:55	6,7	5:33	10,8	0:08:55	0:17:50	0:26:45	0:27:43
9:00	6,7	5:36	10,7	0:09:00	0:18:00	0:27:00	0:27:58
9:05	6,6	5:39	10,6	0:09:05	0:18:10	0:27:15	0:28:14
9:10	6,5	5:42	10,5	0:09:10	0:18:20	0:27:30	0:28:29
9:15	6,5	5:45	10,4	0:09:15	0:18:30	0:27:45	0:28:45
9:20	6,4	5:48	10,3	0:09:20	0:18:40	0:28:00	0:29:00
9:25	6,4	5:51	10,3	0:09:25	0:18:50	0:28:15	0:29:16

# 5K

## PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	2 mi	3 mi	5 km
9:30	6,3	5:54	10,2	0:09:30	0:19:00	0:28:30	0:29:31
9:35	6,3	5:57	10,1	0:09:35	0:19:10	0:28:45	0:29:47
9:40	6,2	6:00	10,0	0:09:40	0:19:20	0:29:00	0:30:02
9:45	6,2	6:04	9,9	0:09:45	0:19:30	0:29:15	0:30:18
9:50	6,1	6:07	9,8	0:09:50	0:19:40	0:29:30	0:30:33
9:55	6,1	6:10	9,7	0:09:55	0:19:50	0:29:45	0:30:49
10:00	6,0	6:13	9,7	0:10:00	0:20:00	0:30:00	0:31:05
10:05	6,0	6:16	9,6	0:10:05	0:20:10	0:30:15	0:31:20
10:10	5,9	6:19	9,5	0:10:10	0:20:20	0:30:30	0:31:36
10:15	5,9	6:22	9,4	0:10:15	0:20:30	0:30:45	0:31:51
10:20	5,8	6:25	9,3	0:10:20	0:20:40	0:31:00	0:32:07
10:25	5,8	6:28	9,3	0:10:25	0:20:50	0:31:15	0:32:22
10:30	5,7	6:32	9,2	0:10:30	0:21:00	0:31:30	0:32:38
10:35	5,7	6:35	9,1	0:10:35	0:21:10	0:31:45	0:32:53
10:40	5,6	6:38	9,1	0:10:40	0:21:20	0:32:00	0:33:09
10:45	5,6	6:41	9,0	0:10:45	0:21:30	0:32:15	0:33:24
10:50	5,5	6:44	8,9	0:10:50	0:21:40	0:32:30	0:33:40
10:55	5,5	6:47	8,8	0:10:55	0:21:50	0:32:45	0:33:55