

HALF MARATHON

PACE CHART (km)

Pace [min/km]	Speed [km/h]	Pace [min/mi]	Speed [mph]	5 km	10 km	15 km	20 km	HM
3:00	20,0	4:50	12,4	0:15:00	0:30:00	0:45:00	1:00:00	1:03:18
3:05	19,5	4:58	12,1	0:15:25	0:30:50	0:46:15	1:01:40	1:05:03
3:10	18,9	5:06	11,8	0:15:50	0:31:40	0:47:30	1:03:20	1:06:49
3:15	18,5	5:14	11,5	0:16:15	0:32:30	0:48:45	1:05:00	1:08:34
3:20	18,0	5:22	11,2	0:16:40	0:33:20	0:50:00	1:06:40	1:10:19
3:25	17,6	5:30	10,9	0:17:05	0:34:10	0:51:15	1:08:20	1:12:05
3:30	17,1	5:38	10,7	0:17:30	0:35:00	0:52:30	1:10:00	1:13:50
3:35	16,7	5:46	10,4	0:17:55	0:35:50	0:53:45	1:11:40	1:15:36
3:40	16,4	5:54	10,2	0:18:20	0:36:40	0:55:00	1:13:20	1:17:21
3:45	16,0	6:02	9,9	0:18:45	0:37:30	0:56:15	1:15:00	1:19:07
3:50	15,7	6:10	9,7	0:19:10	0:38:20	0:57:30	1:16:40	1:20:52
3:55	15,3	6:18	9,5	0:19:35	0:39:10	0:58:45	1:18:20	1:22:38
4:00	15,0	6:26	9,3	0:20:00	0:40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23
4:05	14,7	6:34	9,1	0:20:25	0:40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09
4:10	14,4	6:42	8,9	0:20:50	0:41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54
4:15	14,1	6:50	8,8	0:21:15	0:42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40
4:20	13,8	6:58	8,6	0:21:40	0:43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25
4:25	13,6	7:06	8,4	0:22:05	0:44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:11

HALF MARATHON

PACE CHART (km)

Pace [min/km]	Speed [km/h]	Pace [min/mi]	Speed [mph]	5 km	10 km	15 km	20 km	HM
4:30	13,3	7:14	8,3	0:22:30	0:45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56
4:35	13,1	7:22	8,1	0:22:55	0:45:50	1:08:45	1:31:40	1:36:42
4:40	12,9	7:31	8,0	0:23:20	0:46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27
4:45	12,6	7:39	7,9	0:23:45	0:47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:13
4:50	12,4	7:47	7,7	0:24:10	0:48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58
4:55	12,2	7:55	7,6	0:24:35	0:49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:44
5:00	12,0	8:03	7,5	0:25:00	0:50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29
5:05	11,8	8:11	7,3	0:25:25	0:50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:15
5:10	11,6	8:19	7,2	0:25:50	0:51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00
5:15	11,4	8:27	7,1	0:26:15	0:52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:46
5:20	11,3	8:35	7,0	0:26:40	0:53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31
5:25	11,1	8:43	6,9	0:27:05	0:54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:17
5:30	10,9	8:51	6,8	0:27:30	0:55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02
5:35	10,7	8:59	6,7	0:27:55	0:55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:48
5:40	10,6	9:07	6,6	0:28:20	0:56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33
5:45	10,4	9:15	6,5	0:28:45	0:57:30	1:26:15	1:55:00	2:01:19
5:50	10,3	9:23	6,4	0:29:10	0:58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04
5:55	10,1	9:31	6,3	0:29:35	0:59:10	1:28:45	1:58:20	2:04:50

HALF MARATHON

PACE CHART (km)

Pace [min/km]	Speed [km/h]	Pace [min/mi]	Speed [mph]	5 km	10 km	15 km	20 km	HM
6:00	10,0	9:39	6,2	0:30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35
6:05	9,9	9:47	6,1	0:30:25	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:21
6:10	9,7	9:55	6,0	0:30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06
6:15	9,6	10:03	6,0	0:31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:52
6:20	9,5	10:11	5,9	0:31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37
6:25	9,4	10:19	5,8	0:32:05	1:04:10	1:36:15	2:08:20	2:15:23
6:30	9,2	10:28	5,7	0:32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08
6:35	9,1	10:36	5,7	0:32:55	1:05:50	1:38:45	2:11:40	2:18:54
6:40	9,0	10:44	5,6	0:33:20	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:39
6:45	8,9	10:52	5,5	0:33:45	1:07:30	1:41:15	2:15:00	2:22:24
6:50	8,8	11:00	5,5	0:34:10	1:08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:10
6:55	8,7	11:08	5,4	0:34:35	1:09:10	1:43:45	2:18:20	2:25:55
7:00	8,6	11:16	5,3	0:35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:41
7:05	8,5	11:24	5,3	0:35:25	1:10:50	1:46:15	2:21:40	2:29:26
7:10	8,4	11:32	5,2	0:35:50	1:11:40	1:47:30	2:23:20	2:31:12
7:15	8,3	11:40	5,1	0:36:15	1:12:30	1:48:45	2:25:00	2:32:57
7:20	8,2	11:48	5,1	0:36:40	1:13:20	1:50:00	2:26:40	2:34:43
7:25	8,1	11:56	5,0	0:37:05	1:14:10	1:51:15	2:28:20	2:36:28