

Training Paces From Recent Race Performances

VDOT Value	RACE PERFORMANCES						Training Intensities Based on Current VDOT																	Race Paces per 400m Lap		
	Mile	3,000m	5k	10k	Half Marathon	Easy Pace	Marathon Pace	Threshold Pace			Interval Pace						Repetition Pace						5K	3K	1Mile	
						Per Mile	Per Mile	400m	1,000m	Mile	300m	400m	600m	800m	1,000m	1,200m	1600m	100m	200m	300m	400m	600m				800m
30	9:11	17:56	30:40	63:46	2:21:04	12:40	11:01	2:33	6:24	10:18	1:46	2:21	3:32	4:42	5:53	7:03	9:25	0:34	1:08	1:42	2:16	3:24	4:31	2:27	2:23	2:17
31	8:55	17:27	29:51	62:03	2:17:21	12:22	10:45	2:30	6:14	10:02	1:43	2:18	3:26	4:35	5:44	6:53	9:10	0:33	1:06	1:39	2:12	3:18	4:24	2:23	2:19	2:13
32	8:41	16:59	29:05	60:26	2:13:49	12:04	10:29	2:26	6:05	9:47	1:41	2:14	3:21	4:28	5:35	6:42	8:56	0:32	1:04	1:36	2:09	3:13	4:17	2:19	2:15	2:10
33	8:27	16:33	28:21	58:54	2:10:27	11:48	10:14	2:23	5:56	9:33	1:38	2:11	3:16	4:22	5:27	6:33	8:44	0:31	1:03	1:34	2:05	3:08	4:11	2:15	2:12	2:06
34	8:14	16:09	27:39	57:26	2:07:16	11:32	10:00	2:19	5:48	9:20	1:36	2:08	3:12	4:16	5:20	6:23	8:31	0:31	1:01	1:32	2:02	3:03	4:04	2:12	2:09	2:03
35	8:01	15:45	27:00	56:03	2:04:13	11:17	9:46	2:16	5:40	9:07	1:34	2:05	3:07	4:10	5:12	6:15	8:20	0:30	1:00	1:29	1:59	2:59	3:58	2:09	2:06	2:00
36	7:49	15:23	26:22	54:44	2:01:19	11:02	9:33	2:13	5:33	8:55	1:32	2:02	3:03	4:04	5:05	6:06	8:08	0:29	0:58	1:27	1:56	2:54	3:53	2:06	2:03	1:57
37	7:38	15:01	25:46	53:29	1:58:34	10:49	9:20	2:10	5:25	8:44	1:30	1:59	2:59	3:59	4:59	5:58	7:58	0:28	0:57	1:25	1:54	2:50	3:47	2:03	2:00	1:54
38	7:27	14:41	25:12	52:17	1:55:55	10:35	9:08	2:07	5:19	8:33	1:28	1:57	2:56	3:54	4:53	5:51	7:49	0:28	0:56	1:23	1:51	2:47	3:43	2:00	1:57	1:51
39	7:17	14:21	24:39	51:09	1:53:24	10:23	8:57	2:05	5:12	8:22	1:26	1:54	2:52	3:49	4:46	5:43	7:38	0:27	0:54	1:21	1:49	2:43	3:37	1:58	1:54	1:49
40	7:07	14:03	24:08	50:03	1:50:59	10:11	8:46	2:02	5:06	8:12	1:24	1:52	2:49	3:45	4:41	5:37	7:30	0:27	0:53	1:20	1:46	2:40	3:33	1:55	1:52	1:46
41	6:58	13:45	23:38	49:01	1:48:40	9:59	8:35	2:00	5:00	8:02	1:23	1:50	2:45	3:40	4:35	5:30	7:21	0:26	0:52	1:18	1:44	2:36	3:28	1:53	1:50	1:44
42	6:49	13:28	23:09	48:01	1:46:27	9:48	8:25	1:57	4:54	7:52	1:21	1:48	2:42	3:36	4:30	5:23	7:11	0:25	0:51	1:16	1:42	2:33	3:24	1:51	1:47	1:42
43	6:41	13:11	22:41	47:04	1:44:20	9:37	8:15	1:55	4:49	7:42	1:19	1:46	2:39	3:32	4:24	5:17	7:03	0:25	0:50	1:15	1:40	2:30	3:19	1:48	1:45	1:40
44	6:32	12:55	22:15	46:09	1:42:17	9:27	8:06	1:53	4:43	7:33	1:18	1:44	2:36	3:28	4:20	5:12	6:55	0:24	0:49	1:13	1:38	2:27	3:16	1:46	1:43	1:38
45	6:25	12:40	21:50	45:16	1:40:20	9:17	7:57	1:51	4:38	7:25	1:17	1:42	2:33	3:24	4:15	5:06	6:49	0:24	0:48	1:12	1:36	2:24	3:12	1:44	1:41	1:36
46	6:17	12:26	21:25	44:25	1:38:27	9:07	7:48	1:49	4:33	7:17	1:15	1:40	2:30	3:20	4:10	5:00	6:41	0:24	0:47	1:11	1:34	2:21	3:08	1:42	1:39	1:34
47	6:10	12:12	21:02	43:36	1:36:38	8:58	7:40	1:47	4:29	7:10	1:14	1:38	2:28	3:17	4:06	4:55	6:34	0:23	0:46	1:09	1:32	2:18	3:05	1:40	1:37	1:32
48	6:03	11:58	20:39	42:50	1:34:53	8:49	7:32	1:45	4:24	7:02	1:13	1:37	2:25	3:13	4:02	4:50	6:27	0:23	0:45	1:08	1:31	2:16	3:01	1:38	1:35	1:30
49	5:56	11:45	20:18	42:04	1:33:12	8:40	7:24	1:43	4:20	6:55	1:11	1:35	2:23	3:11	3:58	4:46	6:21	0:22	0:45	1:07	1:29	2:14	2:58	1:37	1:34	1:29
50	5:50	11:33	19:57	41:21	1:31:35	8:32	7:17	1:42	4:15	6:51	1:10	1:34	2:20	3:07	3:54	4:41	6:14	0:22	0:44	1:06	1:27	2:11	2:55	1:35	1:32	1:27
51	5:44	11:21	19:36	40:39	1:30:02	8:24	7:09	1:40	4:11	6:44	1:09	1:32	2:18	3:04	3:50	4:36	6:08	0:21	0:43	1:04	1:26	2:09	2:52	1:33	1:30	1:26
52	5:38	11:09	19:17	39:59	1:28:31	8:16	7:02	98	4:07	6:38	1:08	1:31	2:16	3:01	3:47	4:32	6:03	0:21	0:42	1:03	1:24	2:07	2:49	1:32	1:29	1:24
53	5:32	10:58	18:58	39:20	1:27:04	8:09	6:56	97	4:04	6:32	1:07	1:29	2:14	2:58	3:43	4:28	5:57	0:21	0:41	1:02	1:23	2:04	2:46	1:31	1:27	1:23
54	5:27	10:47	18:40	38:42	1:25:40	8:01	6:49	95	4:00	6:26	1:06	1:28	2:12	2:56	3:40	4:24	5:52	0:20	0:41	1:01	1:22	2:02	2:43	1:30	1:26	1:21
55	5:21	10:37	18:22	38:06	1:24:18	7:54	6:43	94	3:56	6:20	1:05	1:27	2:10	2:53	3:36	4:20	5:46	0:20	0:40	1:00	1:20	2:00	2:41	1:28	1:24	1:20
56	5:16	10:27	18:05	37:31	1:23:00	7:48	6:37	93	3:53	6:15	1:04	1:25	2:08	2:51	3:33	4:16	5:41	0:20	0:40	0:59	1:19	1:59	2:38	1:26	1:23	1:19
57	5:11	10:17	17:49	36:57	1:21:43	7:41	6:31	91	3:50	6:09	1:03	1:24	2:06	2:48	3:30	4:12	5:36	0:19	0:39	0:58	1:18	1:57	2:36	1:25	1:22	1:17
58	5:06	10:08	17:33	36:24	1:20:30	7:34	6:25	90	3:45	6:04	1:02	1:23	2:04	2:46	3:27	4:09	5:32	0:19	0:38	0:57	1:17	1:55	2:33	1:24	1:21	1:16
59	5:02	9:58	17:17	35:52	1:19:18	7:28	6:19	89	3:43	5:59	1:01	1:22	2:03	2:44	3:24	4:05	5:27	0:19	0:38	0:57	1:15	1:53	2:31	1:22	1:19	1:15
60	4:57	9:50	17:03	35:22	1:18:09	7:22	6:14	88	3:40	5:54	1:01	1:21	2:01	2:41	3:22	4:02	5:23	0:19	0:37	0:56	1:14	1:51	2:29	1:21	1:18	1:14
61	4:53	9:41	16:48	34:52	1:17:02	7:16	6:09	86	3:37	5:50	1:00	1:20	1:59	2:39	3:19	3:59	5:18	0:18	0:37	0:55	1:13	1:50	2:26	1:20	1:17	1:13
62	4:49	9:33	16:34	34:23	1:15:57	7:11	6:04	85	3:34	5:45	0:59	1:19	1:58	2:37	3:16	3:56	5:14	0:18	0:36	0:54	1:12	1:48	2:24	1:19	1:16	1:12
63	4:45	9:25	16:20	33:55	1:14:54	7:05	5:59	84	3:32	5:41	0:58	1:17	1:56	2:35	3:14	3:52	5:10	0:18	0:36	0:53	1:11	1:47	2:22	1:18	1:15	1:11
64	4:41	9:17	16:07	33:28	1:13:53	7:00	5:54	83	3:29	5:36	0:57	1:17	1:55	2:33	3:11	3:50	5:06	0:18	0:35	0:53	1:10	1:45	2:20	1:17	1:14	1:10
65	4:37	9:09	15:54	33:01	1:12:53	6:54	5:49	82	3:26	5:32	0:57	1:16	1:53	2:31	3:09	3:47	5:02	0:17	0:35	0:52	1:09	1:44	2:18	1:16	1:13	1:09
66	4:33	9:02	15:42	32:35	1:11:56	6:49	5:45	81	3:24	5:28	0:56	1:15	1:52	2:29	3:07	3:44	4:59	0:17	0:34	0:51	1:08	1:42	2:17	1:15	1:12	1:08
67	4:30	8:55	15:29	32:11	1:11:00	6:44	5:40	80	3:21	5:24	0:55	1:14	1:51	2:27	3:04	3:41	4:55	0:17	0:34	0:50	1:07	1:41	2:15	1:14	1:11	1:07
68	4:26	8:48	15:18	31:46	1:10:05	6:39	5:36	79	3:19	5:20	0:55	1:13	1:49	2:26	3:02	3:39	4:52	0:17	0:33	0:50	1:06	1:40	2:13	1:13	1:10	1:06
69	4:23	8:41	15:06	31:23	1:09:12	6:35	5:32	78	3:16	5:16	0:54	1:12	1:48	2:24	3:00	3:36	4:48	0:16	0:33	0:49	1:06	1:38	2:11	1:12	1:09	1:05
70	4:19	8:34	14:55	31:00	1:08:21	6:30	5:28	77	3:14	5:13	0:53	1:11	1:47	2:22	2:58	3:34	4:45	0:16	0:32	0:49	1:05	1:37	2:10	1:12	1:08	1:04