

Speed Workout Pace Ranges																		
HM Goal	400			600			800			1000			1200			1600		
1:15	1:19	-	1:22	1:58	-	2:03	2:38	-	2:44	3:17	-	3:25	3:57	-	4:06	5:16	-	5:28
1:20	1:24	-	1:27	2:06	-	2:10	2:48	-	2:54	3:30	-	3:38	4:12	-	4:21	5:37	-	5:49
1:25	1:29	-	1:32	2:14	-	2:19	2:59	-	3:05	3:43	-	3:51	4:28	-	4:38	5:58	-	6:11
1:30	1:34	-	1:37	2:22	-	2:26	3:09	-	3:15	3:56	-	4:03	4:44	-	4:52	6:19	-	6:30
1:35	1:40	-	1:43	2:30	-	2:35	3:20	-	3:27	4:10	-	4:18	5:00	-	5:10	6:40	-	6:54
1:40	1:45	-	1:49	2:37	-	2:43	3:30	-	3:38	4:23	-	4:32	5:15	-	5:27	7:01	-	7:16
1:45	1:50	-	1:54	2:45	-	2:51	3:41	-	3:49	4:36	-	4:46	5:31	-	5:43	7:22	-	7:38
1:50	1:55	-	1:59	2:53	-	2:59	3:51	-	3:59	4:48	-	4:59	5:46	-	5:59	7:42	-	7:59
2:00	2:05	-	2:10	3:08	-	3:15	4:11	-	4:21	5:14	-	5:26	6:17	-	6:31	8:23	-	8:42
2:05	2:11	-	2:16	3:16	-	3:24	4:22	-	4:32	5:28	-	5:40	6:33	-	6:48	8:45	-	9:05
2:10	2:16	-	2:21	3:24	-	3:32	4:32	-	4:43	5:40	-	5:53	6:48	-	7:04	9:05	-	9:26
2:15	2:21	-	2:26	3:32	-	3:39	4:43	-	4:52	5:53	-	6:05	7:04	-	7:18	9:26	-	9:45
2:20	2:27	-	2:32	3:40	-	3:49	4:54	-	5:05	6:07	-	6:21	7:21	-	7:38	9:48	-	10:11
2:25	2:31	-	2:38	3:47	-	3:57	5:03	-	5:16	6:19	-	6:35	7:35	-	7:54	10:07	-	10:32
2:30	2:37	-	2:43	3:55	-	4:05	5:14	-	5:27	6:33	-	6:48	7:51	-	8:10	10:29	-	10:54