

## レースペース 1000m

フル	90%	100%	110%	120%
2時間45分	4:21	3:55	3:33	3:16
3時間	4:44	4:16	3:53	3:33
3時間15分	5:08	4:37	4:12	3:51
3時間30分	5:32	4:59	4:31	4:09
3時間45分	5:55	5:20	4:51	4:27
4時間	6:19	5:41	5:10	4:44
4時間30分	7:07	6:24	5:49	5:20
5時間	7:54	7:07	6:28	5:55
5時間30分	8:41	7:49	7:07	6:31
6時間	9:29	8:32	7:45	7:07

## 800m

フル	90%	100%	110%	120%
2時間45分	3:28	3:08	2:50	2:36
3時間	3:47	3:24	3:06	2:50
3時間15分	4:06	3:41	3:21	3:04
3時間30分	4:25	3:59	3:36	3:19
3時間45分	4:44	4:16	3:52	3:33
4時間	5:03	4:32	4:08	3:47
4時間30分	5:41	5:07	4:39	4:16
5時間	6:19	5:41	5:10	4:44
5時間30分	6:56	6:15	5:41	5:12
6時間	7:35	6:49	6:12	5:41