

200m	600m	1000m	1400m	1800m	2200m	2600m	3000m	3400m	3800m	4200m	4600m	5000m
0:31	1:05	1:39	2:13	2:47	3:21	3:55	4:29	5:03	5:37	6:11	6:45	7:19
0:30	1:04	1:38	2:12	2:46	3:20	3:54	4:28	5:02	5:36	6:10	6:44	7:18
0:29	1:03	1:37	2:11	2:45	3:19	3:53	4:27	5:01	5:35	6:09	6:43	7:17
0:28	1:02	1:36	2:10	2:44	3:18	3:52	4:26	5:00	5:34	6:08	6:42	7:16
0:27	1:01	1:35	2:09	2:43	3:17	3:51	4:25	4:59	5:33	6:07	6:41	7:15
0:26	1:00	1:34	2:08	2:42	3:16	3:50	4:24	4:58	5:32	6:06	6:40	7:14
0:25	0:59	1:33	2:07	2:41	3:15	3:49	4:23	4:57	5:31	6:05	6:39	7:13
0:24	0:58	1:32	2:06	2:40	3:14	3:48	4:22	4:56	5:30	6:04	6:38	7:12
0:23	0:57	1:31	2:05	2:39	3:13	3:47	4:21	4:55	5:29	6:03	6:37	7:11
0:22	0:56	1:30	2:04	2:38	3:12	3:46	4:20	4:54	5:28	6:02	6:36	7:10
0:21	0:55	1:29	2:03	2:37	3:11	3:45	4:19	4:53	5:27	6:01	6:35	7:09
0:20	0:54	1:28	2:02	2:36	3:10	3:44	4:18	4:52	5:26	6:00	6:34	7:08
0:19	0:53	1:27	2:01	2:35	3:09	3:43	4:17	4:51	5:25	5:59	6:33	7:07
0:18	0:52	1:26	2:00	2:34	3:08	3:42	4:16	4:50	5:24	5:58	6:32	7:06
0:17	0:51	1:25	1:59	2:33	3:07	3:41	4:15	4:49	5:23	5:57	6:31	7:05
0:16	0:50	1:24	1:58	2:32	3:06	3:40	4:14	4:48	5:22	5:56	6:30	7:04
0:15	0:49	1:23	1:57	2:31	3:05	3:39	4:13	4:47	5:21	5:55	6:29	7:03
0:14	0:48	1:22	1:56	2:30	3:04	3:38	4:12	4:46	5:20	5:54	6:28	7:02
0:13	0:47	1:21	1:55	2:29	3:03	3:37	4:11	4:45	5:19	5:53	6:27	7:01
0:12	0:46	1:20	1:54	2:28	3:02	3:36	4:10	4:44	5:18	5:52	6:26	7:00
0:11	0:45	1:19	1:53	2:27	3:01	3:35	4:09	4:43	5:17	5:51	6:25	6:59
0:10	0:44	1:18	1:52	2:26	3:00	3:34	4:08	4:42	5:16	5:50	6:24	6:58
0:09	0:43	1:17	1:51	2:25	2:59	3:33	4:07	4:41	5:15	5:49	6:23	6:57
0:08	0:42	1:16	1:50	2:24	2:58	3:32	4:06	4:40	5:14	5:48	6:22	6:56
0:07	0:41	1:15	1:49	2:23	2:57	3:31	4:05	4:39	5:13	5:47	6:21	6:55
0:06	0:40	1:14	1:48	2:22	2:56	3:30	4:04	4:38	5:12	5:46	6:20	6:54
0:05	0:39	1:13	1:47	2:21	2:55	3:29	4:03	4:37	5:11	5:45	6:19	6:53
0:04	0:38	1:12	1:46	2:20	2:54	3:28	4:02	4:36	5:10	5:44	6:18	6:52
0:03	0:37	1:11	1:45	2:19	2:53	3:27	4:01	4:35	5:09	5:43	6:17	6:51
0:02	0:36	1:10	1:44	2:18	2:52	3:26	4:00	4:34	5:08	5:42	6:16	6:50
0:01	0:35	1:09	1:43	2:17	2:51	3:25	3:59	4:33	5:07	5:41	6:15	6:49
0:00	0:34	1:08	1:42	2:16	2:50	3:24	3:58	4:32	5:06	5:40	6:14	6:48