

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