



Reference Point Training					Endurance Range		Tempo Runs	Lactate Threshold			5k XC			3200m			1600m				800m			
800m	1600m	3200m	5k XC	LEVEL	Mile	Mile	1600m	1600m	1k	400m	1600m	1k	400m	1600m	1k	400m	600m	400m	300m	200m	400m	300m	200m	150m
2:55	6:31	14:06	23:26	1	10:30	9:30	8:10	7:30	4:41	1:52	7:30	4:41	1:52	7:03	4:24	1:45	2:26	1:37	1:13	0:48	1:27	1:05	0:43	0:32
2:53	6:27	13:57	23:10	2	10:25	9:25	8:05	7:45	4:50	1:56	7:25	4:38	1:51	6:58	4:21	1:44	2:25	1:36	1:12	0:48	1:26	1:04	0:43	0:32
2:51	6:22	13:47	22:55	3	10:20	9:20	8:00	7:40	4:47	1:55	7:20	4:35	1:50	6:53	4:18	1:43	2:23	1:35	1:11	0:47	1:25	1:04	0:42	0:32
2:49	6:18	13:38	22:39	4	10:15	9:15	7:55	7:35	4:44	1:53	7:15	4:31	1:48	6:49	4:15	1:42	2:21	1:34	1:10	0:47	1:24	1:03	0:42	0:31
2:47	6:14	13:28	22:23	5	10:10	9:10	7:50	7:30	4:41	1:52	7:10	4:28	1:47	6:44	4:12	1:41	2:20	1:33	1:10	0:46	1:23	1:02	0:41	0:31
2:45	6:09	13:19	22:08	6	10:05	9:05	7:45	7:25	4:38	1:51	7:05	4:25	1:46	6:39	4:09	1:39	2:18	1:32	1:09	0:46	1:22	1:02	0:41	0:31
2:43	6:05	13:10	21:52	7	10:00	9:00	7:40	7:20	4:35	1:50	7:00	4:22	1:45	6:35	4:06	1:38	2:17	1:31	1:08	0:45	1:21	1:01	0:40	0:30
2:41	6:01	13:00	21:36	8	9:55	8:55	7:35	7:15	4:31	1:48	6:55	4:19	1:43	6:30	4:03	1:37	2:15	1:30	1:07	0:45	1:20	1:00	0:40	0:30
2:39	5:56	12:51	21:21	9	9:50	8:50	7:30	7:10	4:28	1:47	6:50	4:16	1:42	6:25	4:01	1:36	2:13	1:29	1:06	0:44	1:19	0:59	0:39	0:29
2:37	5:52	12:41	21:05	10	9:45	8:45	7:25	7:05	4:25	1:46	6:45	4:13	1:41	6:20	3:58	1:35	2:12	1:28	1:06	0:44	1:18	0:59	0:39	0:29
2:35	5:48	12:32	20:50	11	9:40	8:40	7:20	7:00	4:22	1:45	6:40	4:10	1:40	6:16	3:55	1:34	2:10	1:27	1:05	0:43	1:17	0:58	0:38	0:29
2:33	5:43	12:23	20:34	12	9:35	8:35	7:15	6:55	4:19	1:43	6:35	4:06	1:38	6:11	3:52	1:32	2:08	1:25	1:04	0:42	1:16	0:57	0:38	0:28
2:31	5:39	12:13	20:18	13	9:30	8:30	7:10	6:50	4:16	1:42	6:30	4:03	1:37	6:06	3:49	1:31	2:07	1:24	1:03	0:42	1:15	0:56	0:37	0:28
2:29	5:34	12:04	20:03	14	9:25	8:25	7:05	6:45	4:13	1:41	6:25	4:00	1:36	6:02	3:46	1:30	2:05	1:23	1:02	0:41	1:14	0:56	0:37	0:28
2:27	5:30	11:54	19:47	15	9:20	8:20	7:00	6:40	4:10	1:40	6:20	3:57	1:35	5:57	3:43	1:29	2:03	1:22	1:01	0:41	1:13	0:55	0:36	0:27
2:26	5:26	11:45	19:31	16	9:15	8:15	6:55	6:35	4:06	1:38	6:15	3:54	1:33	5:52	3:40	1:28	2:02	1:21	1:01	0:40	1:13	0:54	0:36	0:27
2:24	5:21	11:36	19:16	17	9:10	8:10	6:50	6:30	4:03	1:37	6:10	3:51	1:32	5:48	3:37	1:27	2:00	1:20	1:00	0:40	1:12	0:54	0:36	0:27
2:22	5:17	11:26	19:00	18	9:05	8:05	6:45	6:25	4:00	1:36	6:05	3:48	1:31	5:43	3:34	1:25	1:59	1:19	0:59	0:39	1:11	0:53	0:35	0:26
2:20	5:13	11:17	18:45	19	9:00	8:00	6:40	6:20	3:57	1:35	6:00	3:45	1:30	5:38	3:31	1:24	1:57	1:18	0:58	0:39	1:10	0:52	0:35	0:26
2:18	5:08	11:07	18:29	20	8:55	7:55	6:35	6:15	3:54	1:33	5:55	3:41	1:28	5:33	3:28	1:23	1:55	1:17	0:57	0:38	1:09	0:51	0:34	0:25
2:16	5:04	10:58	18:13	21	8:50	7:50	6:30	6:10	3:51	1:32	5:50	3:38	1:27	5:29	3:25	1:22	1:54	1:16	0:57	0:38	1:08	0:51	0:34	0:25
2:14	5:00	10:48	17:58	22	8:45	7:45	6:25	6:05	3:48	1:31	5:45	3:35	1:26	5:24	3:22	1:21	1:52	1:15	0:56	0:37	1:07	0:50	0:33	0:25
2:12	4:55	10:39	17:42	23	8:40	7:40	6:20	6:00	3:45	1:30	5:40	3:32	1:25	5:19	3:19	1:19	1:50	1:13	0:55	0:36	1:06	0:49	0:33	0:24
2:10	4:51	10:30	17:26	24	8:35	7:35	6:15	5:55	3:41	1:28	5:35	3:29	1:23	5:15	3:16	1:18	1:49	1:12	0:54	0:36	1:05	0:48	0:32	0:24
2:08	4:47	10:20	17:11	25	8:30	7:30	6:10	5:50	3:38	1:27	5:30	3:26	1:22	5:10	3:13	1:17	1:47	1:11	0:53	0:35	1:04	0:48	0:32	0:24
2:06	4:42	10:11	16:55	26	8:25	7:25	6:05	5:45	3:35	1:26	5:25	3:23	1:21	5:05	3:11	1:16	1:46	1:10	0:53	0:35	1:03	0:47	0:31	0:23
2:04	4:38	10:01	16:40	27	8:20	7:20	6:00	5:40	3:32	1:25	5:20	3:20	1:20	5:00	3:08	1:15	1:44	1:09	0:52	0:34	1:02	0:46	0:31	0:23
2:02	4:34	9:52	16:24	28	8:15	7:15	5:55	5:35	3:29	1:23	5:15	3:16	1:18	4:56	3:05	1:14	1:42	1:08	0:51	0:34	1:01	0:45	0:30	0:23
2:00	4:29	9:43	16:08	29	8:10	7:10	5:50	5:30	3:26	1:22	5:10	3:13	1:17	4:51	3:02	1:12	1:41	1:07	0:50	0:33	1:00	0:45	0:30	0:22
1:58	4:25	9:33	15:53	30	8:05	7:05	5:45	5:25	3:23	1:21	5:05	3:10	1:16	4:46	2:59	1:11	1:39	1:06	0:49	0:33	0:59	0:44	0:29	0:22
1:56	4:21	9:24	15:37	31	8:00	7:00	5:40	5:20	3:20	1:20	5:00	3:07	1:15	4:42	2:56	1:10	1:37	1:05	0:48	0:32	0:58	0:43	0:29	0:21
1:54	4:16	9:14	15:21	32	7:55	6:55	5:35	5:15	3:16	1:18	4:55	3:04	1:13	4:37	2:53	1:09	1:36	1:04	0:48	0:32	0:57	0:43	0:28	0:21
1:52	4:12	9:05	15:06	33	7:50	6:50	5:30	5:10	3:13	1:17	4:50	3:01	1:12	4:32	2:50	1:08	1:34	1:03	0:47	0:31	0:56	0:42	0:28	0:21
1:50	4:07	8:56	14:50	34	7:45	6:45	5:25	5:05	3:10	1:16	4:45	2:58	1:11	4:28	2:47	1:07	1:32	1:01	0:46	0:31	0:55	0:41	0:27	0:20
1:49	4:03	8:46	14:35	35	7:40	6:40	5:20	5:00	3:07	1:15	4:40	2:55	1:10	4:23	2:44	1:05	1:31	1:00	0:45	0:30	0:54	0:40	0:27	0:20
1:47	3:59	8:37	14:19	36	7:35	6:35	5:15	4:55	3:04	1:13	4:35	2:51	1:08	4:18	2:41	1:04	1:29	0:59	0:44	0:29	0:53	0:40	0:26	0:20