



TRAINING INTENSITY CHART

HS Equivalency Chart				General Aerobic			Lactate Threshold						Max VO2						Speed Endurance						
800m	1600m	3200m	5k XC	Recovery/Endurance			Tempo	LT			-10K			-5K			-3K			1600m Pace			800m Pace		
				Min	*	Max	1600m	1600m	1k	400m	1600m	1k	400m	1600m	1k	400m	1600m	1k	400m	400m	300m	200m	300m	200m	150m
2:55	6:30	14:03	23:20	10:00	9:30	9:00	7:50	7:30	4:41	1:52	7:20	4:35	1:50	7:10	4:28	1:47	6:50	4:16	1:42	1:37	1:13	0:48	1:05	0:43	0:32
2:53	6:25	13:52	23:02	9:55	9:25	8:55	7:45	7:25	4:38	1:51	7:15	4:31	1:48	7:05	4:25	1:46	6:45	4:13	1:41	1:36	1:12	0:48	1:04	0:43	0:32
2:51	6:20	13:41	22:44	9:50	9:20	8:50	7:40	7:20	4:35	1:50	7:10	4:28	1:47	7:00	4:22	1:45	6:40	4:10	1:40	1:35	1:11	0:47	1:04	0:42	0:32
2:48	6:15	13:30	22:26	9:45	9:15	8:45	7:35	7:15	4:31	1:48	7:05	4:25	1:46	6:55	4:19	1:43	6:35	4:06	1:38	1:33	1:10	0:46	1:03	0:42	0:31
2:46	6:10	13:20	22:09	9:40	9:10	8:40	7:30	7:10	4:28	1:47	7:00	4:22	1:45	6:50	4:16	1:42	6:30	4:03	1:37	1:32	1:09	0:46	1:02	0:41	0:31
2:44	6:05	13:09	21:51	9:35	9:05	8:35	7:25	7:05	4:25	1:46	6:55	4:19	1:43	6:45	4:13	1:41	6:25	4:00	1:36	1:31	1:08	0:45	1:01	0:41	0:30
2:42	6:00	12:58	21:33	9:30	9:00	8:30	7:20	7:00	4:22	1:45	6:50	4:16	1:42	6:40	4:10	1:40	6:20	3:57	1:35	1:30	1:07	0:45	1:00	0:40	0:30
2:39	5:55	12:47	21:15	9:25	8:55	8:25	7:15	6:55	4:19	1:43	6:45	4:13	1:41	6:35	4:06	1:38	6:15	3:54	1:33	1:28	1:06	0:44	0:59	0:39	0:29
2:37	5:50	12:36	20:57	9:20	8:50	8:20	7:10	6:50	4:16	1:42	6:40	4:10	1:40	6:30	4:03	1:37	6:10	3:51	1:32	1:27	1:05	0:43	0:59	0:39	0:29
2:35	5:45	12:25	20:39	9:15	8:45	8:15	7:05	6:45	4:13	1:41	6:35	4:06	1:38	6:25	4:00	1:36	6:05	3:48	1:31	1:26	1:04	0:43	0:58	0:38	0:29
2:33	5:40	12:15	20:21	9:10	8:40	8:10	7:00	6:40	4:10	1:40	6:30	4:03	1:37	6:20	3:57	1:35	6:00	3:45	1:30	1:25	1:03	0:42	0:57	0:38	0:28
2:30	5:35	12:04	20:03	9:05	8:35	8:05	6:55	6:35	4:06	1:38	6:25	4:00	1:36	6:15	3:54	1:33	5:55	3:41	1:28	1:23	1:02	0:41	0:56	0:37	0:28
2:28	5:30	11:53	19:45	9:00	8:30	8:00	6:50	6:30	4:03	1:37	6:20	3:57	1:35	6:10	3:51	1:32	5:50	3:38	1:27	1:22	1:01	0:41	0:55	0:37	0:27
2:26	5:25	11:42	19:27	8:55	8:25	7:55	6:45	6:25	4:00	1:36	6:15	3:54	1:33	6:05	3:48	1:31	5:45	3:35	1:26	1:21	1:00	0:40	0:54	0:36	0:27
2:24	5:20	11:31	19:09	8:50	8:20	7:50	6:40	6:20	3:57	1:35	6:10	3:51	1:32	6:00	3:45	1:30	5:40	3:32	1:25	1:20	1:00	0:40	0:54	0:36	0:27
2:21	5:15	11:21	18:51	8:45	8:15	7:45	6:35	6:15	3:54	1:33	6:05	3:48	1:31	5:55	3:41	1:28	5:35	3:29	1:23	1:18	0:59	0:39	0:53	0:35	0:26
2:19	5:10	11:10	18:33	8:40	8:10	7:40	6:30	6:10	3:51	1:32	6:00	3:45	1:30	5:50	3:38	1:27	5:30	3:26	1:22	1:17	0:58	0:38	0:52	0:34	0:26
2:17	5:05	10:59	18:15	8:35	8:05	7:35	6:25	6:05	3:48	1:31	5:55	3:41	1:28	5:45	3:35	1:26	5:25	3:23	1:21	1:16	0:57	0:38	0:51	0:34	0:25
2:15	5:00	10:48	17:57	8:30	8:00	7:30	6:20	6:00	3:45	1:30	5:50	3:38	1:27	5:40	3:32	1:25	5:20	3:20	1:20	1:15	0:56	0:37	0:50	0:33	0:25
2:12	4:55	10:37	17:39	8:25	7:55	7:25	6:15	5:55	3:41	1:28	5:45	3:35	1:26	5:35	3:29	1:23	5:15	3:16	1:18	1:13	0:55	0:36	0:49	0:33	0:24
2:10	4:50	10:27	17:21	8:20	7:50	7:20	6:10	5:50	3:38	1:27	5:40	3:32	1:25	5:30	3:26	1:22	5:10	3:13	1:17	1:12	0:54	0:36	0:48	0:32	0:24
2:08	4:45	10:16	17:03	8:15	7:45	7:15	6:05	5:45	3:35	1:26	5:35	3:29	1:23	5:25	3:23	1:21	5:05	3:10	1:16	1:11	0:53	0:35	0:48	0:32	0:24
2:06	4:40	10:05	16:45	8:10	7:40	7:10	6:00	5:40	3:32	1:25	5:30	3:26	1:22	5:20	3:20	1:20	5:00	3:07	1:15	1:10	0:52	0:35	0:47	0:31	0:23
2:03	4:35	9:54	16:27	8:05	7:35	7:05	5:55	5:35	3:29	1:23	5:25	3:23	1:21	5:15	3:16	1:18	4:55	3:04	1:13	1:08	0:51	0:34	0:46	0:30	0:23
2:01	4:30	9:43	16:09	8:00	7:30	7:00	5:50	5:30	3:26	1:22	5:20	3:20	1:20	5:10	3:13	1:17	4:50	3:01	1:12	1:07	0:50	0:33	0:45	0:30	0:22
1:59	4:25	9:32	15:51	7:55	7:25	6:55	5:45	5:25	3:23	1:21	5:15	3:16	1:18	5:05	3:10	1:16	4:45	2:58	1:11	1:06	0:49	0:33	0:44	0:29	0:22
1:57	4:20	9:22	15:33	7:50	7:20	6:50	5:40	5:20	3:20	1:20	5:10	3:13	1:17	5:00	3:07	1:15	4:40	2:55	1:10	1:05	0:48	0:32	0:43	0:29	0:21
1:54	4:15	9:11	15:15	7:45	7:15	6:45	5:35	5:15	3:16	1:18	5:05	3:10	1:16	4:55	3:04	1:13	4:35	2:51	1:08	1:03	0:47	0:31	0:43	0:28	0:21
1:52	4:10	9:00	14:57	7:40	7:10	6:40	5:30	5:10	3:13	1:17	5:00	3:07	1:15	4:50	3:01	1:12	4:30	2:48	1:07	1:02	0:46	0:31	0:42	0:28	0:21
1:50	4:05	8:49	14:40	7:35	7:05	6:35	5:25	5:05	3:10	1:16	4:55	3:04	1:13	4:45	2:58	1:11	4:25	2:45	1:06	1:01	0:45	0:30	0:41	0:27	0:20
1:48	4:00	8:38	14:22	7:30	7:00	6:30	5:20	5:00	3:07	1:15	4:50	3:01	1:12	4:40	2:55	1:10	4:20	2:42	1:05	1:00	0:45	0:30	0:40	0:27	0:20
1:46	3:55	8:28	14:04	7:25	6:55	6:25	5:15	4:55	3:04	1:13	4:45	2:58	1:11	4:35	2:51	1:08	4:15	2:39	1:03	0:58	0:44	0:29	0:39	0:26	0:19