

Pacing Chart – 3km Pace from 5km time

5km time	Pace/Mile	Pace/Km	Pace/400m
24	7:30	4:40	1:55
23	7:11	4:28	1:50
22	6:52	4:16	1:46
21	6:33	4:04	1:41
20	6:13	3:52	1:36
19:30	6:04	3:46	1:34
19	5:54	3:40	1:31
18:30	5:44	3:34	1:29
18	5:35	3:28	1:26
17:30	5:25	3:22	1:24
17	5:15	3:16	1:22
16:30	5:06	3:10	1:19
16	4:56	3:04	1:17
15:30	4:47	2:58	1:14
15	4:37	2:52	1:12
14:30	4:28	2:46	1:09