

### Constant Speed Tables for Selected Distances

100 m	200 m	300 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1500 m	1 Mile	2000 m	3000 m	4000 m	5000 m	10000 m	H-Mar	Marathon
0:00:15	0:00:30	0:00:45	0:01:00	0:01:30	0:02:00	0:02:30	0:03:00	0:03:45	0:04:01	0:05:00	0:07:30	0:10:00	0:12:30	0:25:00	0:52:45	1:45:29
0:00:16	0:00:32	0:00:48	0:01:04	0:01:36	0:02:08	0:02:40	0:03:12	0:04:00	0:04:17	0:05:20	0:08:00	0:10:40	0:13:20	0:26:40	0:56:16	1:52:31
0:00:17	0:00:34	0:00:51	0:01:08	0:01:42	0:02:16	0:02:50	0:03:24	0:04:15	0:04:34	0:05:40	0:08:30	0:11:20	0:14:10	0:28:20	0:59:47	1:59:33
0:00:18	0:00:36	0:00:54	0:01:12	0:01:48	0:02:24	0:03:00	0:03:36	0:04:30	0:04:50	0:06:00	0:09:00	0:12:00	0:15:00	0:30:00	1:03:18	2:06:35
0:00:19	0:00:38	0:00:57	0:01:16	0:01:54	0:02:32	0:03:10	0:03:48	0:04:45	0:05:06	0:06:20	0:09:30	0:12:40	0:15:50	0:31:40	1:06:49	2:13:37
0:00:20	0:00:40	0:01:00	0:01:20	0:02:00	0:02:40	0:03:20	0:04:00	0:05:00	0:05:22	0:06:40	0:10:00	0:13:20	0:16:40	0:33:20	1:10:19	2:20:39
0:00:21	0:00:42	0:01:03	0:01:24	0:02:06	0:02:48	0:03:30	0:04:12	0:05:15	0:05:38	0:07:00	0:10:30	0:14:00	0:17:30	0:35:00	1:13:50	2:27:41
0:00:22	0:00:44	0:01:06	0:01:28	0:02:12	0:02:56	0:03:40	0:04:24	0:05:30	0:05:54	0:07:20	0:11:00	0:14:40	0:18:20	0:36:40	1:17:21	2:34:43
0:00:23	0:00:46	0:01:09	0:01:32	0:02:18	0:03:04	0:03:50	0:04:36	0:05:45	0:06:10	0:07:40	0:11:30	0:15:20	0:19:10	0:38:20	1:20:52	2:41:45
0:00:24	0:00:48	0:01:12	0:01:36	0:02:24	0:03:12	0:04:00	0:04:48	0:06:00	0:06:26	0:08:00	0:12:00	0:16:00	0:20:00	0:40:00	1:24:23	2:48:47
0:00:25	0:00:50	0:01:15	0:01:40	0:02:30	0:03:20	0:04:10	0:05:00	0:06:15	0:06:42	0:08:20	0:12:30	0:16:40	0:20:50	0:41:40	1:27:54	2:55:49
0:00:26	0:00:52	0:01:18	0:01:44	0:02:36	0:03:28	0:04:20	0:05:12	0:06:30	0:06:58	0:08:40	0:13:00	0:17:20	0:21:40	0:43:20	1:31:25	3:02:51
0:00:27	0:00:54	0:01:21	0:01:48	0:02:42	0:03:36	0:04:30	0:05:24	0:06:45	0:07:14	0:09:00	0:13:30	0:18:00	0:22:30	0:45:00	1:34:56	3:09:53
0:00:28	0:00:56	0:01:24	0:01:52	0:02:48	0:03:44	0:04:40	0:05:36	0:07:00	0:07:31	0:09:20	0:14:00	0:18:40	0:23:20	0:46:40	1:38:27	3:16:55
0:00:29	0:00:58	0:01:27	0:01:56	0:02:54	0:03:52	0:04:50	0:05:48	0:07:15	0:07:47	0:09:40	0:14:30	0:19:20	0:24:10	0:48:20	1:41:58	3:23:57
0:00:30	0:01:00	0:01:30	0:02:00	0:03:00	0:04:00	0:05:00	0:06:00	0:07:30	0:08:03	0:10:00	0:15:00	0:20:00	0:25:00	0:50:00	1:45:29	3:30:59
0:00:31	0:01:02	0:01:33	0:02:04	0:03:06	0:04:08	0:05:10	0:06:12	0:07:45	0:08:19	0:10:20	0:15:30	0:20:40	0:25:50	0:51:40	1:49:00	3:38:00
0:00:32	0:01:04	0:01:36	0:02:08	0:03:12	0:04:16	0:05:20	0:06:24	0:08:00	0:08:35	0:10:40	0:16:00	0:21:20	0:26:40	0:53:20	1:52:31	3:45:02
0:00:33	0:01:06	0:01:39	0:02:12	0:03:18	0:04:24	0:05:30	0:06:36	0:08:15	0:08:51	0:11:00	0:16:30	0:22:00	0:27:30	0:55:00	1:56:02	3:52:04
0:00:34	0:01:08	0:01:42	0:02:16	0:03:24	0:04:32	0:05:40	0:06:48	0:08:30	0:09:07	0:11:20	0:17:00	0:22:40	0:28:20	0:56:40	1:59:33	3:59:06
0:00:35	0:01:10	0:01:45	0:02:20	0:03:30	0:04:40	0:05:50	0:07:00	0:08:45	0:09:23	0:11:40	0:17:30	0:23:20	0:29:10	0:58:20	2:03:04	4:06:08
0:00:36	0:01:12	0:01:48	0:02:24	0:03:36	0:04:48	0:06:00	0:07:12	0:09:00	0:09:39	0:12:00	0:18:00	0:24:00	0:30:00	1:00:00	2:06:35	4:13:10
0:00:37	0:01:14	0:01:51	0:02:28	0:03:42	0:04:56	0:06:10	0:07:24	0:09:15	0:09:55	0:12:20	0:18:30	0:24:40	0:30:50	1:01:40	2:10:06	4:20:12
0:00:38	0:01:16	0:01:54	0:02:32	0:03:48	0:05:04	0:06:20	0:07:36	0:09:30	0:10:11	0:12:40	0:19:00	0:25:20	0:31:40	1:03:20	2:13:37	4:27:14
0:00:39	0:01:18	0:01:57	0:02:36	0:03:54	0:05:12	0:06:30	0:07:48	0:09:45	0:10:28	0:13:00	0:19:30	0:26:00	0:32:30	1:05:00	2:17:08	4:34:16
0:00:40	0:01:20	0:02:00	0:02:40	0:04:00	0:05:20	0:06:40	0:08:00	0:10:00	0:10:44	0:13:20	0:20:00	0:26:40	0:33:20	1:06:40	2:20:39	4:41:18
0:00:41	0:01:22	0:02:03	0:02:44	0:04:06	0:05:28	0:06:50	0:08:12	0:10:15	0:11:00	0:13:40	0:20:30	0:27:20	0:34:10	1:08:20	2:24:10	4:48:20
0:00:42	0:01:24	0:02:06	0:02:48	0:04:12	0:05:36	0:07:00	0:08:24	0:10:30	0:11:16	0:14:00	0:21:00	0:28:00	0:35:00	1:10:00	2:27:41	4:55:22
0:00:43	0:01:26	0:02:09	0:02:52	0:04:18	0:05:44	0:07:10	0:08:36	0:10:45	0:11:32	0:14:20	0:21:30	0:28:40	0:35:50	1:11:40	2:31:12	5:02:24
0:00:44	0:01:28	0:02:12	0:02:56	0:04:24	0:05:52	0:07:20	0:08:48	0:11:00	0:11:48	0:14:40	0:22:00	0:29:20	0:36:40	1:13:20	2:34:43	5:09:26
0:00:45	0:01:30	0:02:15	0:03:00	0:04:30	0:06:00	0:07:30	0:09:00	0:11:15	0:12:04	0:15:00	0:22:30	0:30:00	0:37:30	1:15:00	2:38:14	5:16:28
0:00:46	0:01:32	0:02:18	0:03:04	0:04:36	0:06:08	0:07:40	0:09:12	0:11:30	0:12:20	0:15:20	0:23:00	0:30:40	0:38:20	1:16:40	2:41:45	5:23:30
0:00:47	0:01:34	0:02:21	0:03:08	0:04:42	0:06:16	0:07:50	0:09:24	0:11:45	0:12:36	0:15:40	0:23:30	0:31:20	0:39:10	1:18:20	2:45:16	5:30:32
0:00:48	0:01:36	0:02:24	0:03:12	0:04:48	0:06:24	0:08:00	0:09:36	0:12:00	0:12:52	0:16:00	0:24:00	0:32:00	0:40:00	1:20:00	2:48:47	5:37:34
0:00:49	0:01:38	0:02:27	0:03:16	0:04:54	0:06:32	0:08:10	0:09:48	0:12:15	0:13:08	0:16:20	0:24:30	0:32:40	0:40:50	1:21:40	2:52:18	5:44:36
0:00:50	0:01:40	0:02:30	0:03:20	0:05:00	0:06:40	0:08:20	0:10:00	0:12:30	0:13:25	0:16:40	0:25:00	0:33:20	0:41:40	1:23:20	2:55:49	5:51:38
0:00:51	0:01:42	0:02:33	0:03:24	0:05:06	0:06:48	0:08:30	0:10:12	0:12:45	0:13:41	0:17:00	0:25:30	0:34:00	0:42:30	1:25:00	2:59:20	5:58:39
0:00:52	0:01:44	0:02:36	0:03:28	0:05:12	0:06:56	0:08:40	0:10:24	0:13:00	0:13:57	0:17:20	0:26:00	0:34:40	0:43:20	1:26:40	3:02:51	6:05:41
0:00:53	0:01:46	0:02:39	0:03:32	0:05:18	0:07:04	0:08:50	0:10:36	0:13:15	0:14:13	0:17:40	0:26:30	0:35:20	0:44:10	1:28:20	3:06:22	6:12:43
0:00:54	0:01:48	0:02:42	0:03:36	0:05:24	0:07:12	0:09:00	0:10:48	0:13:30	0:14:29	0:18:00	0:27:00	0:36:00	0:45:00	1:30:00	3:09:53	6:19:45
0:00:55	0:01:50	0:02:45	0:03:40	0:05:30	0:07:20	0:09:10	0:11:00	0:13:45	0:14:45	0:18:20	0:27:30	0:36:40	0:45:50	1:31:40	3:13:24	6:26:47
0:00:56	0:01:52	0:02:48	0:03:44	0:05:36	0:07:28	0:09:20	0:11:12	0:14:00	0:15:01	0:18:40	0:28:00	0:37:20	0:46:40	1:33:20	3:16:55	6:33:49
0:00:57	0:01:54	0:02:51	0:03:48	0:05:42	0:07:36	0:09:30	0:11:24	0:14:15	0:15:17	0:19:00	0:28:30	0:38:00	0:47:30	1:35:00	3:20:26	6:40:51
0:00:58	0:01:56	0:02:54	0:03:52	0:05:48	0:07:44	0:09:40	0:11:36	0:14:30	0:15:33	0:19:20	0:29:00	0:38:40	0:48:20	1:36:40	3:23:57	6:47:53
0:00:59	0:01:58	0:02:57	0:03:56	0:05:54	0:07:52	0:09:50	0:11:48	0:14:45	0:15:49	0:19:40	0:29:30	0:39:20	0:49:10	1:38:20	3:27:28	6:54:55
0:01:00	0:02:00	0:03:00	0:04:00	0:06:00	0:08:00	0:10:00	0:12:00	0:15:00	0:16:05	0:20:00	0:30:00	0:40:00	0:50:00	1:40:00	3:30:59	7:01:57