

Tabela międzyczasów

1 500 m	05:16,0	04:54,9	04:36,5	04:20,2	04:05,8	03:52,8	03:41,2
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:21,1	0:19,7	0:18,4	0:17,3	0:16,4	0:15,5	0:14,7
200	0:42,1	0:39,3	0:36,9	0:34,7	0:32,8	0:31,0	0:29,5
300	1:03,2	0:59,0	0:55,3	0:52,0	0:49,2	0:46,6	0:44,2
400	1:24,3	1:18,6	1:13,7	1:09,4	1:05,5	1:02,1	0:59,0
500	1:45,3	1:38,3	1:32,2	1:26,7	1:21,9	1:17,6	1:13,7
600	2:06,4	1:58,0	1:50,6	1:44,1	1:38,3	1:33,1	1:28,5
700	2:27,5	2:17,6	2:09,0	2:01,4	1:54,7	1:48,7	1:43,2
800	2:48,5	2:37,3	2:27,5	2:18,8	2:11,1	2:04,2	1:58,0
900	3:09,6	2:57,0	2:45,9	2:36,1	2:27,5	2:19,7	2:12,7
1000	3:30,7	3:16,6	3:04,3	2:53,5	2:43,9	2:35,2	2:27,5
1100	3:51,7	3:36,3	3:22,8	3:10,8	3:00,2	2:50,8	2:42,2
1200	4:12,8	3:55,9	3:41,2	3:28,2	3:16,6	3:06,3	2:57,0
1300	4:33,9	4:15,6	3:59,6	3:45,5	3:33,0	3:21,8	3:11,7
1400	4:54,9	4:35,3	4:18,1	4:02,9	3:49,4	3:37,3	3:26,5
1500	5:16,0	4:54,9	4:36,5	4:20,2	4:05,8	3:52,8	3:41,2

Tabela międzyczasów

1500 m

	05:21,4	05:00,0	04:41,2	04:24,7	04:10,0	03:56,8	03:45,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:21,4	0:20,0	0:18,7	0:17,6	0:16,7	0:15,8	0:15,0
200	0:42,9	0:40,0	0:37,5	0:35,3	0:33,3	0:31,6	0:30,0
300	1:04,3	1:00,0	0:56,3	0:52,9	0:50,0	0:47,4	0:45,0
400	1:25,7	1:20,0	1:15,0	1:10,6	1:06,7	1:03,2	1:00,0
500	1:47,1	1:40,0	1:33,7	1:28,2	1:23,3	1:18,9	1:15,0
600	2:08,6	2:00,0	1:52,5	1:45,9	1:40,0	1:34,7	1:30,0
700	2:30,0	2:20,0	2:11,2	2:03,5	1:56,7	1:50,5	1:45,0
800	2:51,4	2:40,0	2:30,0	2:21,2	2:13,3	2:06,3	2:00,0
900	3:12,9	3:00,0	2:48,7	2:38,8	2:30,0	2:22,1	2:15,0
1000	3:34,3	3:20,0	3:07,5	2:56,5	2:46,7	2:37,9	2:30,0
1100	3:55,7	3:40,0	3:26,2	3:14,1	3:03,3	2:53,7	2:45,0
1200	4:17,1	4:00,0	3:45,0	3:31,8	3:20,0	3:09,5	3:00,0
1300	4:38,6	4:20,0	4:03,7	3:49,4	3:36,7	3:25,3	3:15,0
1400	5:00,0	4:40,0	4:22,5	4:07,1	3:53,3	3:41,1	3:30,0
1500	5:21,4	5:00,0	4:41,2	4:24,7	4:10,0	3:56,8	3:45,0

Tabela międzyczasów
1500 m

	05:32,1	05:10,0	04:50,6	04:33,5	04:18,3	04:04,7	03:52,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:22,1	0:20,7	0:19,4	0:18,2	0:17,2	0:16,3	0:15,5
200	0:44,3	0:41,3	0:38,8	0:36,5	0:34,4	0:32,6	0:31,0
300	1:06,4	1:02,0	0:58,1	0:54,7	0:51,7	0:48,9	0:46,5
400	1:28,6	1:22,7	1:17,5	1:12,9	1:08,9	1:05,3	1:02,0
500	1:50,7	1:43,3	1:36,9	1:31,2	1:26,1	1:21,6	1:17,5
600	2:12,9	2:04,0	1:56,3	1:49,4	1:43,3	1:37,9	1:33,0
700	2:35,0	2:24,7	2:15,6	2:07,6	2:00,6	1:54,2	1:48,5
800	2:57,1	2:45,3	2:35,0	2:25,9	2:17,8	2:10,5	2:04,0
900	3:19,3	3:06,0	2:54,4	2:44,1	2:35,0	2:26,8	2:19,5
1000	3:41,4	3:26,7	3:13,8	3:02,4	2:52,2	2:43,2	2:35,0
1100	4:03,6	3:47,3	3:33,1	3:20,6	3:09,4	2:59,5	2:50,5
1200	4:25,7	4:08,0	3:52,5	3:38,8	3:26,7	3:15,8	3:06,0
1300	4:47,9	4:28,7	4:11,9	3:57,1	3:43,9	3:32,1	3:21,5
1400	5:10,0	4:49,3	4:31,3	4:15,3	4:01,1	3:48,4	3:37,0
1500	5:32,1	5:10,0	4:50,6	4:33,5	4:18,3	4:04,7	3:52,5

Tabela międzyczasów

1 500 m	05:37,1	05:14,7	04:55,0	04:37,6	04:22,2	04:08,4	03:56,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:22,5	0:21,0	0:19,7	0:18,5	0:17,5	0:16,6	0:15,7
200	0:45,0	0:42,0	0:39,3	0:37,0	0:35,0	0:33,1	0:31,5
300	1:07,4	1:02,9	0:59,0	0:55,5	0:52,4	0:49,7	0:47,2
400	1:29,9	1:23,9	1:18,7	1:14,0	1:09,9	1:06,2	1:02,9
500	1:52,4	1:44,9	1:38,3	1:32,5	1:27,4	1:22,8	1:18,7
600	2:14,9	2:05,9	1:58,0	1:51,1	1:44,9	1:39,4	1:34,4
700	2:37,3	2:26,8	2:17,7	2:09,6	2:02,4	1:55,9	1:50,1
800	2:59,8	2:47,8	2:37,3	2:28,1	2:19,9	2:12,5	2:05,9
900	3:22,3	3:08,8	2:57,0	2:46,6	2:37,3	2:29,1	2:21,6
1000	3:44,8	3:29,8	3:16,7	3:05,1	2:54,8	2:45,6	2:37,3
1100	4:07,2	3:50,8	3:36,3	3:23,6	3:12,3	3:02,2	2:53,1
1200	4:29,7	4:11,7	3:56,0	3:42,1	3:29,8	3:18,7	3:08,8
1300	4:52,2	4:32,7	4:15,7	4:00,6	3:47,3	3:35,3	3:24,5
1400	5:14,7	4:53,7	4:35,3	4:19,1	4:04,7	3:51,9	3:40,3
1500	5:37,1	5:14,7	4:55,0	4:37,6	4:22,2	4:08,4	3:56,0

Tabela międzyczasów

1500 m

	05:42,9	05:20,0	05:00,0	04:42,4	04:26,7	04:12,6	04:00,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:22,9	0:21,3	0:20,0	0:18,8	0:17,8	0:16,8	0:16,0
200	0:45,7	0:42,7	0:40,0	0:37,6	0:35,6	0:33,7	0:32,0
300	1:08,6	1:04,0	1:00,0	0:56,5	0:53,3	0:50,5	0:48,0
400	1:31,4	1:25,3	1:20,0	1:15,3	1:11,1	1:07,4	1:04,0
500	1:54,3	1:46,7	1:40,0	1:34,1	1:28,9	1:24,2	1:20,0
600	2:17,1	2:08,0	2:00,0	1:52,9	1:46,7	1:41,1	1:36,0
700	2:40,0	2:29,3	2:20,0	2:11,8	2:04,4	1:57,9	1:52,0
800	3:02,9	2:50,7	2:40,0	2:30,6	2:22,2	2:14,7	2:08,0
900	3:25,7	3:12,0	3:00,0	2:49,4	2:40,0	2:31,6	2:24,0
1000	3:48,6	3:33,3	3:20,0	3:08,2	2:57,8	2:48,4	2:40,0
1100	4:11,4	3:54,7	3:40,0	3:27,1	3:15,6	3:05,3	2:56,0
1200	4:34,3	4:16,0	4:00,0	3:45,9	3:33,3	3:22,1	3:12,0
1300	4:57,1	4:37,3	4:20,0	4:04,7	3:51,1	3:38,9	3:28,0
1400	5:20,0	4:58,7	4:40,0	4:23,5	4:08,9	3:55,8	3:44,0
1500	5:42,9	5:20,0	5:00,0	4:42,4	4:26,7	4:12,6	4:00,0

Tabela międzyczasów

1500 m

	05:53,6	05:30,0	05:09,4	04:51,2	04:35,0	04:20,5	04:07,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:23,6	0:22,0	0:20,6	0:19,4	0:18,3	0:17,4	0:16,5
200	0:47,1	0:44,0	0:41,3	0:38,8	0:36,7	0:34,7	0:33,0
300	1:10,7	1:06,0	1:01,9	0:58,2	0:55,0	0:52,1	0:49,5
400	1:34,3	1:28,0	1:22,5	1:17,6	1:13,3	1:09,5	1:06,0
500	1:57,9	1:50,0	1:43,1	1:37,1	1:31,7	1:26,8	1:22,5
600	2:21,4	2:12,0	2:03,8	1:56,5	1:50,0	1:44,2	1:39,0
700	2:45,0	2:34,0	2:24,4	2:15,9	2:08,3	2:01,6	1:55,5
800	3:08,6	2:56,0	2:45,0	2:35,3	2:26,7	2:18,9	2:12,0
900	3:32,1	3:18,0	3:05,6	2:54,7	2:45,0	2:36,3	2:28,5
1000	3:55,7	3:40,0	3:26,3	3:14,1	3:03,3	2:53,7	2:45,0
1100	4:19,3	4:02,0	3:46,9	3:33,5	3:21,7	3:11,1	3:01,5
1200	4:42,9	4:24,0	4:07,5	3:52,9	3:40,0	3:28,4	3:18,0
1300	5:06,4	4:46,0	4:28,1	4:12,4	3:58,3	3:45,8	3:34,5
1400	5:30,0	5:08,0	4:48,8	4:31,8	4:16,7	4:03,2	3:51,0
1500	5:53,6	5:30,0	5:09,4	4:51,2	4:35,0	4:20,5	4:07,5

Tabela międzyczasów

1 500 m	05:58,9	05:34,9	05:14,0	04:55,5	04:39,1	04:24,4	04:11,2
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:23,9	0:22,3	0:20,9	0:19,7	0:18,6	0:17,6	0:16,7
200	0:47,8	0:44,7	0:41,9	0:39,4	0:37,2	0:35,3	0:33,5
300	1:11,8	1:07,0	1:02,8	0:59,1	0:55,8	0:52,9	0:50,2
400	1:35,7	1:29,3	1:23,7	1:18,8	1:14,4	1:10,5	1:07,0
500	1:59,6	1:51,6	1:44,7	1:38,5	1:33,0	1:28,1	1:23,7
600	2:23,5	2:14,0	2:05,6	1:58,2	1:51,6	1:45,8	1:40,5
700	2:47,5	2:36,3	2:26,5	2:17,9	2:10,3	2:03,4	1:57,2
800	3:11,4	2:58,6	2:47,5	2:37,6	2:28,9	2:21,0	2:14,0
900	3:35,3	3:21,0	3:08,4	2:57,3	2:47,5	2:38,7	2:30,7
1000	3:59,2	3:43,3	3:29,3	3:17,0	3:06,1	2:56,3	2:47,5
1100	4:23,2	4:05,6	3:50,3	3:36,7	3:24,7	3:13,9	3:04,2
1200	4:47,1	4:27,9	4:11,2	3:56,4	3:43,3	3:31,5	3:21,0
1300	5:11,0	4:50,3	4:32,1	4:16,1	4:01,9	3:49,2	3:37,7
1400	5:34,9	5:12,6	4:53,1	4:35,8	4:20,5	4:06,8	3:54,5
1500	5:58,9	5:34,9	5:14,0	4:55,5	4:39,1	4:24,4	4:11,2

Tabela międzyczasów

1500 m

	06:04,3	05:40,0	05:18,8	05:00,0	04:43,3	04:28,4	04:15,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:24,3	0:22,7	0:21,2	0:20,0	0:18,9	0:17,9	0:17,0
200	0:48,6	0:45,3	0:42,5	0:40,0	0:37,8	0:35,8	0:34,0
300	1:12,9	1:08,0	1:03,8	1:00,0	0:56,7	0:53,7	0:51,0
400	1:37,1	1:30,7	1:25,0	1:20,0	1:15,6	1:11,6	1:08,0
500	2:01,4	1:53,3	1:46,3	1:40,0	1:34,4	1:29,5	1:25,0
600	2:25,7	2:16,0	2:07,5	2:00,0	1:53,3	1:47,4	1:42,0
700	2:50,0	2:38,7	2:28,8	2:20,0	2:12,2	2:05,3	1:59,0
800	3:14,3	3:01,3	2:50,0	2:40,0	2:31,1	2:23,2	2:16,0
900	3:38,6	3:24,0	3:11,3	3:00,0	2:50,0	2:41,1	2:33,0
1000	4:02,9	3:46,7	3:32,5	3:20,0	3:08,9	2:58,9	2:50,0
1100	4:27,1	4:09,3	3:53,7	3:40,0	3:27,8	3:16,8	3:07,0
1200	4:51,4	4:32,0	4:15,0	4:00,0	3:46,7	3:34,7	3:24,0
1300	5:15,7	4:54,7	4:36,2	4:20,0	4:05,6	3:52,6	3:41,0
1400	5:40,0	5:17,3	4:57,5	4:40,0	4:24,4	4:10,5	3:58,0
1500	6:04,3	5:40,0	5:18,8	5:00,0	4:43,3	4:28,4	4:15,0

Tabela międzyczasów

1 500 m	06:09,6	05:44,9	05:23,4	05:04,4	04:47,4	04:32,3	04:18,7
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:24,6	0:23,0	0:21,6	0:20,3	0:19,2	0:18,2	0:17,2
200	0:49,3	0:46,0	0:43,1	0:40,6	0:38,3	0:36,3	0:34,5
300	1:13,9	1:09,0	1:04,7	1:00,9	0:57,5	0:54,5	0:51,7
400	1:38,6	1:32,0	1:26,2	1:21,2	1:16,7	1:12,6	1:09,0
500	2:03,2	1:55,0	1:47,8	1:41,5	1:35,8	1:30,8	1:26,2
600	2:27,8	2:18,0	2:09,4	2:01,7	1:55,0	1:48,9	1:43,5
700	2:52,5	2:41,0	2:30,9	2:22,0	2:14,1	2:07,1	2:00,7
800	3:17,1	3:04,0	2:52,5	2:42,3	2:33,3	2:25,2	2:18,0
900	3:41,7	3:27,0	3:14,0	3:02,6	2:52,5	2:43,4	2:35,2
1000	4:06,4	3:50,0	3:35,6	3:22,9	3:11,6	3:01,5	2:52,5
1100	4:31,0	4:13,0	3:57,1	3:43,2	3:30,8	3:19,7	3:09,7
1200	4:55,7	4:35,9	4:18,7	4:03,5	3:50,0	3:37,9	3:27,0
1300	5:20,3	4:58,9	4:40,3	4:23,8	4:09,1	3:56,0	3:44,2
1400	5:44,9	5:21,9	5:01,8	4:44,1	4:28,3	4:14,2	4:01,5
1500	6:09,6	5:44,9	5:23,4	5:04,4	4:47,4	4:32,3	4:18,7

Tabela międzyczasów

1500 m

	06:15,0	05:50,0	05:28,1	05:08,8	04:51,7	04:36,3	04:22,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:25,0	0:23,3	0:21,9	0:20,6	0:19,4	0:18,4	0:17,5
200	0:50,0	0:46,7	0:43,8	0:41,2	0:38,9	0:36,8	0:35,0
300	1:15,0	1:10,0	1:05,6	1:01,8	0:58,3	0:55,3	0:52,5
400	1:40,0	1:33,3	1:27,5	1:22,4	1:17,8	1:13,7	1:10,0
500	2:05,0	1:56,7	1:49,4	1:42,9	1:37,2	1:32,1	1:27,5
600	2:30,0	2:20,0	2:11,3	2:03,5	1:56,7	1:50,5	1:45,0
700	2:55,0	2:43,3	2:33,1	2:24,1	2:16,1	2:08,9	2:02,5
800	3:20,0	3:06,7	2:55,0	2:44,7	2:35,6	2:27,4	2:20,0
900	3:45,0	3:30,0	3:16,9	3:05,3	2:55,0	2:45,8	2:37,5
1000	4:10,0	3:53,3	3:38,8	3:25,9	3:14,4	3:04,2	2:55,0
1100	4:35,0	4:16,7	4:00,6	3:46,5	3:33,9	3:22,6	3:12,5
1200	5:00,0	4:40,0	4:22,5	4:07,1	3:53,3	3:41,1	3:30,0
1300	5:25,0	5:03,3	4:44,4	4:27,6	4:12,8	3:59,5	3:47,5
1400	5:50,0	5:26,7	5:06,3	4:48,2	4:32,2	4:17,9	4:05,0
1500	6:15,0	5:50,0	5:28,1	5:08,8	4:51,7	4:36,3	4:22,5

Tabela międzyczasów

1 500 m	06:20,3	05:54,9	05:32,7	05:13,2	04:55,8	04:40,2	04:26,2
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:25,4	0:23,7	0:22,2	0:20,9	0:19,7	0:18,7	0:17,7
200	0:50,7	0:47,3	0:44,4	0:41,8	0:39,4	0:37,4	0:35,5
300	1:16,1	1:11,0	1:06,5	1:02,6	0:59,2	0:56,0	0:53,2
400	1:41,4	1:34,6	1:28,7	1:23,5	1:18,9	1:14,7	1:11,0
500	2:06,8	1:58,3	1:50,9	1:44,4	1:38,6	1:33,4	1:28,7
600	2:32,1	2:22,0	2:13,1	2:05,3	1:58,3	1:52,1	1:46,5
700	2:57,5	2:45,6	2:35,3	2:26,1	2:18,0	2:10,8	2:04,2
800	3:22,8	3:09,3	2:57,5	2:47,0	2:37,7	2:29,4	2:22,0
900	3:48,2	3:33,0	3:19,6	3:07,9	2:57,5	2:48,1	2:39,7
1000	4:13,5	3:56,6	3:41,8	3:28,8	3:17,2	3:06,8	2:57,5
1100	4:38,9	4:20,3	4:04,0	3:49,7	3:36,9	3:25,5	3:15,2
1200	5:04,2	4:43,9	4:26,2	4:10,5	3:56,6	3:44,2	3:33,0
1300	5:29,6	5:07,6	4:48,4	4:31,4	4:16,3	4:02,8	3:50,7
1400	5:54,9	5:31,3	5:10,6	4:52,3	4:36,1	4:21,5	4:08,5
1500	6:20,3	5:54,9	5:32,7	5:13,2	4:55,8	4:40,2	4:26,2

Tabela międzyczasów
1500 m

	06:25,7	06:00,0	05:37,5	05:17,6	05:00,0	04:44,2	04:30,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:25,7	0:24,0	0:22,5	0:21,2	0:20,0	0:18,9	0:18,0
200	0:51,4	0:48,0	0:45,0	0:42,4	0:40,0	0:37,9	0:36,0
300	1:17,1	1:12,0	1:07,5	1:03,5	1:00,0	0:56,8	0:54,0
400	1:42,9	1:36,0	1:30,0	1:24,7	1:20,0	1:15,8	1:12,0
500	2:08,6	2:00,0	1:52,5	1:45,9	1:40,0	1:34,7	1:30,0
600	2:34,3	2:24,0	2:15,0	2:07,1	2:00,0	1:53,7	1:48,0
700	3:00,0	2:48,0	2:37,5	2:28,2	2:20,0	2:12,6	2:06,0
800	3:25,7	3:12,0	3:00,0	2:49,4	2:40,0	2:31,6	2:24,0
900	3:51,4	3:36,0	3:22,5	3:10,6	3:00,0	2:50,5	2:42,0
1000	4:17,1	4:00,0	3:45,0	3:31,8	3:20,0	3:09,5	3:00,0
1100	4:42,9	4:24,0	4:07,5	3:52,9	3:40,0	3:28,4	3:18,0
1200	5:08,6	4:48,0	4:30,0	4:14,1	4:00,0	3:47,4	3:36,0
1300	5:34,3	5:12,0	4:52,5	4:35,3	4:20,0	4:06,3	3:54,0
1400	6:00,0	5:36,0	5:15,0	4:56,5	4:40,0	4:25,3	4:12,0
1500	6:25,7	6:00,0	5:37,5	5:17,6	5:00,0	4:44,2	4:30,0

Tabela międzyczasów

1 500 m	06:31,0	06:04,9	05:42,1	05:22,0	05:04,1	04:48,1	04:33,7
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:26,1	0:24,3	0:22,8	0:21,5	0:20,3	0:19,2	0:18,2
200	0:52,1	0:48,7	0:45,6	0:42,9	0:40,5	0:38,4	0:36,5
300	1:18,2	1:13,0	1:08,4	1:04,4	1:00,8	0:57,6	0:54,7
400	1:44,3	1:37,3	1:31,2	1:25,9	1:21,1	1:16,8	1:13,0
500	2:10,3	2:01,6	1:54,0	1:47,3	1:41,4	1:36,0	1:31,2
600	2:36,4	2:26,0	2:16,9	2:08,8	2:01,6	1:55,2	1:49,5
700	3:02,5	2:50,3	2:39,7	2:30,3	2:21,9	2:14,4	2:07,7
800	3:28,5	3:14,6	3:02,5	2:51,7	2:42,2	2:33,7	2:26,0
900	3:54,6	3:39,0	3:25,3	3:13,2	3:02,5	2:52,9	2:44,2
1000	4:20,7	4:03,3	3:48,1	3:34,7	3:22,7	3:12,1	3:02,5
1100	4:46,7	4:27,6	4:10,9	3:56,1	3:43,0	3:31,3	3:20,7
1200	5:12,8	4:51,9	4:33,7	4:17,6	4:03,3	3:50,5	3:39,0
1300	5:38,9	5:16,3	4:56,5	4:39,1	4:23,6	4:09,7	3:57,2
1400	6:04,9	5:40,6	5:19,3	5:00,5	4:43,8	4:28,9	4:15,5
1500	6:31,0	6:04,9	5:42,1	5:22,0	5:04,1	4:48,1	4:33,7

Tabela międzyczasów

1500 m

	06:36,4	06:10,0	05:46,9	05:26,5	05:08,3	04:52,1	04:37,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:26,4	0:24,7	0:23,1	0:21,8	0:20,6	0:19,5	0:18,5
200	0:52,9	0:49,3	0:46,3	0:43,5	0:41,1	0:38,9	0:37,0
300	1:19,3	1:14,0	1:09,4	1:05,3	1:01,7	0:58,4	0:55,5
400	1:45,7	1:38,7	1:32,5	1:27,1	1:22,2	1:17,9	1:14,0
500	2:12,1	2:03,3	1:55,6	1:48,8	1:42,8	1:37,4	1:32,5
600	2:38,6	2:28,0	2:18,8	2:10,6	2:03,3	1:56,8	1:51,0
700	3:05,0	2:52,7	2:41,9	2:32,4	2:23,9	2:16,3	2:09,5
800	3:31,4	3:17,3	3:05,0	2:54,1	2:44,4	2:35,8	2:28,0
900	3:57,9	3:42,0	3:28,1	3:15,9	3:05,0	2:55,3	2:46,5
1000	4:24,3	4:06,7	3:51,2	3:37,6	3:25,6	3:14,7	3:05,0
1100	4:50,7	4:31,3	4:14,4	3:59,4	3:46,1	3:34,2	3:23,5
1200	5:17,1	4:56,0	4:37,5	4:21,2	4:06,7	3:53,7	3:42,0
1300	5:43,6	5:20,7	5:00,6	4:42,9	4:27,2	4:13,2	4:00,5
1400	6:10,0	5:45,3	5:23,8	5:04,7	4:47,8	4:32,6	4:19,0
1500	6:36,4	6:10,0	5:46,9	5:26,5	5:08,3	4:52,1	4:37,5

Tabela międzyczasów

1 500 m	06:41,7	06:14,9	05:51,5	05:30,8	05:12,4	04:56,0	04:41,2
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:26,8	0:25,0	0:23,4	0:22,1	0:20,8	0:19,7	0:18,7
200	0:53,6	0:50,0	0:46,9	0:44,1	0:41,7	0:39,5	0:37,5
300	1:20,3	1:15,0	1:10,3	1:06,2	1:02,5	0:59,2	0:56,2
400	1:47,1	1:40,0	1:33,7	1:28,2	1:23,3	1:18,9	1:15,0
500	2:13,9	2:05,0	1:57,2	1:50,3	1:44,1	1:38,7	1:33,7
600	2:40,7	2:30,0	2:20,6	2:12,3	2:05,0	1:58,4	1:52,5
700	3:07,5	2:55,0	2:44,0	2:34,4	2:25,8	2:18,1	2:11,2
800	3:34,2	3:20,0	3:07,5	2:56,4	2:46,6	2:37,9	2:30,0
900	4:01,0	3:45,0	3:30,9	3:18,5	3:07,5	2:57,6	2:48,7
1000	4:27,8	4:10,0	3:54,3	3:40,5	3:28,3	3:17,3	3:07,5
1100	4:54,6	4:35,0	4:17,8	4:02,6	3:49,1	3:37,1	3:26,2
1200	5:21,4	4:59,9	4:41,2	4:24,7	4:10,0	3:56,8	3:45,0
1300	5:48,2	5:24,9	5:04,6	4:46,7	4:30,8	4:16,5	4:03,7
1400	6:14,9	5:49,9	5:28,1	5:08,8	4:51,6	4:36,3	4:22,5
1500	6:41,7	6:14,9	5:51,5	5:30,8	5:12,4	4:56,0	4:41,2

Tabela międzyczasów

1 500 m	06:47,1	06:20,0	05:56,3	05:35,3	05:16,7	05:00,0	04:45,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:27,1	0:25,3	0:23,8	0:22,4	0:21,1	0:20,0	0:19,0
200	0:54,3	0:50,7	0:47,5	0:44,7	0:42,2	0:40,0	0:38,0
300	1:21,4	1:16,0	1:11,2	1:07,1	1:03,3	1:00,0	0:57,0
400	1:48,6	1:41,3	1:35,0	1:29,4	1:24,4	1:20,0	1:16,0
500	2:15,7	2:06,7	1:58,7	1:51,8	1:45,6	1:40,0	1:35,0
600	2:42,9	2:32,0	2:22,5	2:14,1	2:06,7	2:00,0	1:54,0
700	3:10,0	2:57,3	2:46,3	2:36,5	2:27,8	2:20,0	2:13,0
800	3:37,1	3:22,7	3:10,0	2:58,8	2:48,9	2:40,0	2:32,0
900	4:04,3	3:48,0	3:33,7	3:21,2	3:10,0	3:00,0	2:51,0
1000	4:31,4	4:13,3	3:57,5	3:43,5	3:31,1	3:20,0	3:10,0
1100	4:58,6	4:38,7	4:21,3	4:05,9	3:52,2	3:40,0	3:29,0
1200	5:25,7	5:04,0	4:45,0	4:28,2	4:13,3	4:00,0	3:48,0
1300	5:52,9	5:29,3	5:08,8	4:50,6	4:34,4	4:20,0	4:07,0
1400	6:20,0	5:54,7	5:32,5	5:12,9	4:55,6	4:40,0	4:26,0
1500	6:47,1	6:20,0	5:56,3	5:35,3	5:16,7	5:00,0	4:45,0

Tabela międzyczasów

1 500 m	06:52,4	06:24,9	06:00,9	05:39,6	05:20,8	05:03,9	04:48,7
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:27,5	0:25,7	0:24,1	0:22,6	0:21,4	0:20,3	0:19,2
200	0:55,0	0:51,3	0:48,1	0:45,3	0:42,8	0:40,5	0:38,5
300	1:22,5	1:17,0	1:12,2	1:07,9	1:04,2	1:00,8	0:57,7
400	1:50,0	1:42,6	1:36,2	1:30,6	1:25,5	1:21,0	1:17,0
500	2:17,5	2:08,3	2:00,3	1:53,2	1:46,9	1:41,3	1:36,2
600	2:45,0	2:34,0	2:24,4	2:15,9	2:08,3	2:01,6	1:55,5
700	3:12,5	2:59,6	2:48,4	2:38,5	2:29,7	2:21,8	2:14,7
800	3:40,0	3:25,3	3:12,5	3:01,1	2:51,1	2:42,1	2:34,0
900	4:07,5	3:51,0	3:36,5	3:23,8	3:12,5	3:02,3	2:53,2
1000	4:35,0	4:16,6	4:00,6	3:46,4	3:33,9	3:22,6	3:12,5
1100	5:02,4	4:42,3	4:24,6	4:09,1	3:55,2	3:42,9	3:31,7
1200	5:29,9	5:07,9	4:48,7	4:31,7	4:16,6	4:03,1	3:51,0
1300	5:57,4	5:33,6	5:12,8	4:54,4	4:38,0	4:23,4	4:10,2
1400	6:24,9	5:59,3	5:36,8	5:17,0	4:59,4	4:43,6	4:29,5
1500	6:52,4	6:24,9	6:00,9	5:39,6	5:20,8	5:03,9	4:48,7

Tabela międzyczasów

1500 m

	06:57,9	06:30,0	06:05,6	05:44,1	05:25,0	05:07,9	04:52,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:27,9	0:26,0	0:24,4	0:22,9	0:21,7	0:20,5	0:19,5
200	0:55,7	0:52,0	0:48,8	0:45,9	0:43,3	0:41,1	0:39,0
300	1:23,6	1:18,0	1:13,1	1:08,8	1:05,0	1:01,6	0:58,5
400	1:51,4	1:44,0	1:37,5	1:31,8	1:26,7	1:22,1	1:18,0
500	2:19,3	2:10,0	2:01,9	1:54,7	1:48,3	1:42,6	1:37,5
600	2:47,1	2:36,0	2:26,3	2:17,6	2:10,0	2:03,2	1:57,0
700	3:15,0	3:02,0	2:50,6	2:40,6	2:31,7	2:23,7	2:16,5
800	3:42,9	3:28,0	3:15,0	3:03,5	2:53,3	2:44,2	2:36,0
900	4:10,7	3:54,0	3:39,4	3:26,5	3:15,0	3:04,7	2:55,5
1000	4:38,6	4:20,0	4:03,8	3:49,4	3:36,7	3:25,3	3:15,0
1100	5:06,4	4:46,0	4:28,1	4:12,4	3:58,3	3:45,8	3:34,5
1200	5:34,3	5:12,0	4:52,5	4:35,3	4:20,0	4:06,3	3:54,0
1300	6:02,1	5:38,0	5:16,9	4:58,2	4:41,7	4:26,8	4:13,5
1400	6:30,0	6:04,0	5:41,3	5:21,2	5:03,3	4:47,4	4:33,0
1500	6:57,9	6:30,0	6:05,6	5:44,1	5:25,0	5:07,9	4:52,5

Tabela międzyczasów

1 500 m	07:03,1	06:34,9	06:10,3	05:48,5	05:29,1	05:11,8	04:56,2
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:28,2	0:26,3	0:24,7	0:23,2	0:21,9	0:20,8	0:19,7
200	0:56,4	0:52,7	0:49,4	0:46,5	0:43,9	0:41,6	0:39,5
300	1:24,6	1:19,0	1:14,1	1:09,7	1:05,8	1:02,4	0:59,2
400	1:52,8	1:45,3	1:38,7	1:32,9	1:27,8	1:23,1	1:19,0
500	2:21,0	2:11,6	2:03,4	1:56,2	1:49,7	1:43,9	1:38,7
600	2:49,3	2:38,0	2:28,1	2:19,4	2:11,6	2:04,7	1:58,5
700	3:17,5	3:04,3	2:52,8	2:42,6	2:33,6	2:25,5	2:18,2
800	3:45,7	3:30,6	3:17,5	3:05,9	2:55,5	2:46,3	2:38,0
900	4:13,9	3:57,0	3:42,1	3:29,1	3:17,5	3:07,1	2:57,7
1000	4:42,1	4:23,3	4:06,8	3:52,3	3:39,4	3:27,9	3:17,5
1100	5:10,3	4:49,6	4:31,5	4:15,5	4:01,3	3:48,6	3:37,2
1200	5:38,5	5:15,9	4:56,2	4:38,8	4:23,3	4:09,4	3:57,0
1300	6:06,7	5:42,3	5:20,9	5:02,0	4:45,2	4:30,2	4:16,7
1400	6:34,9	6:08,6	5:45,6	5:25,2	5:07,2	4:51,0	4:36,5
1500	7:03,1	6:34,9	6:10,3	5:48,5	5:29,1	5:11,8	4:56,2

Tabela międzyczasów

1500 m

	07:08,6	06:40,0	06:15,0	05:52,9	05:33,3	05:15,8	05:00,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:28,6	0:26,7	0:25,0	0:23,5	0:22,2	0:21,1	0:20,0
200	0:57,1	0:53,3	0:50,0	0:47,1	0:44,4	0:42,1	0:40,0
300	1:25,7	1:20,0	1:15,0	1:10,6	1:06,7	1:03,2	1:00,0
400	1:54,3	1:46,7	1:40,0	1:34,1	1:28,9	1:24,2	1:20,0
500	2:22,9	2:13,3	2:05,0	1:57,6	1:51,1	1:45,3	1:40,0
600	2:51,4	2:40,0	2:30,0	2:21,2	2:13,3	2:06,3	2:00,0
700	3:20,0	3:06,7	2:55,0	2:44,7	2:35,6	2:27,4	2:20,0
800	3:48,6	3:33,3	3:20,0	3:08,2	2:57,8	2:48,4	2:40,0
900	4:17,1	4:00,0	3:45,0	3:31,8	3:20,0	3:09,5	3:00,0
1000	4:45,7	4:26,7	4:10,0	3:55,3	3:42,2	3:30,5	3:20,0
1100	5:14,3	4:53,3	4:35,0	4:18,8	4:04,4	3:51,6	3:40,0
1200	5:42,9	5:20,0	5:00,0	4:42,4	4:26,7	4:12,6	4:00,0
1300	6:11,4	5:46,7	5:25,0	5:05,9	4:48,9	4:33,7	4:20,0
1400	6:40,0	6:13,3	5:50,0	5:29,4	5:11,1	4:54,7	4:40,0
1500	7:08,6	6:40,0	6:15,0	5:52,9	5:33,3	5:15,8	5:00,0

Tabela międzyczasów

1 500 m	07:13,9	06:44,9	06:19,6	05:57,3	05:37,4	05:19,7	05:03,7
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:28,9	0:27,0	0:25,3	0:23,8	0:22,5	0:21,3	0:20,2
200	0:57,8	0:54,0	0:50,6	0:47,6	0:45,0	0:42,6	0:40,5
300	1:26,8	1:21,0	1:15,9	1:11,5	1:07,5	1:03,9	1:00,7
400	1:55,7	1:48,0	1:41,2	1:35,3	1:30,0	1:25,2	1:21,0
500	2:24,6	2:15,0	2:06,5	1:59,1	1:52,5	1:46,6	1:41,2
600	2:53,5	2:42,0	2:31,9	2:22,9	2:15,0	2:07,9	2:01,5
700	3:22,5	3:09,0	2:57,2	2:46,7	2:37,5	2:29,2	2:21,7
800	3:51,4	3:36,0	3:22,5	3:10,6	3:00,0	2:50,5	2:42,0
900	4:20,3	4:03,0	3:47,8	3:34,4	3:22,5	3:11,8	3:02,2
1000	4:49,2	4:30,0	4:13,1	3:58,2	3:45,0	3:33,1	3:22,5
1100	5:18,2	4:57,0	4:38,4	4:22,0	4:07,5	3:54,4	3:42,7
1200	5:47,1	5:23,9	5:03,7	4:45,8	4:30,0	4:15,7	4:03,0
1300	6:16,0	5:50,9	5:29,0	5:09,7	4:52,5	4:37,1	4:23,2
1400	6:44,9	6:17,9	5:54,3	5:33,5	5:14,9	4:58,4	4:43,5
1500	7:13,9	6:44,9	6:19,6	5:57,3	5:37,4	5:19,7	5:03,7

Tabela międzyczasów

1500 m

	07:19,3	06:50,0	06:24,4	06:01,8	05:41,7	05:23,7	05:07,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:29,3	0:27,3	0:25,6	0:24,1	0:22,8	0:21,6	0:20,5
200	0:58,6	0:54,7	0:51,2	0:48,2	0:45,6	0:43,2	0:41,0
300	1:27,9	1:22,0	1:16,9	1:12,4	1:08,3	1:04,7	1:01,5
400	1:57,1	1:49,3	1:42,5	1:36,5	1:31,1	1:26,3	1:22,0
500	2:26,4	2:16,7	2:08,1	2:00,6	1:53,9	1:47,9	1:42,5
600	2:55,7	2:44,0	2:33,8	2:24,7	2:16,7	2:09,5	2:03,0
700	3:25,0	3:11,3	2:59,4	2:48,8	2:39,4	2:31,1	2:23,5
800	3:54,3	3:38,7	3:25,0	3:12,9	3:02,2	2:52,6	2:44,0
900	4:23,6	4:06,0	3:50,6	3:37,1	3:25,0	3:14,2	3:04,5
1000	4:52,9	4:33,3	4:16,2	4:01,2	3:47,8	3:35,8	3:25,0
1100	5:22,1	5:00,7	4:41,9	4:25,3	4:10,6	3:57,4	3:45,5
1200	5:51,4	5:28,0	5:07,5	4:49,4	4:33,3	4:18,9	4:06,0
1300	6:20,7	5:55,3	5:33,1	5:13,5	4:56,1	4:40,5	4:26,5
1400	6:50,0	6:22,7	5:58,8	5:37,6	5:18,9	5:02,1	4:47,0
1500	7:19,3	6:50,0	6:24,4	6:01,8	5:41,7	5:23,7	5:07,5

Tabela międzyczasów

1 500 m	07:24,6	06:54,9	06:29,0	06:06,1	05:45,8	05:27,6	05:11,2
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:29,6	0:27,7	0:25,9	0:24,4	0:23,1	0:21,8	0:20,7
200	0:59,3	0:55,3	0:51,9	0:48,8	0:46,1	0:43,7	0:41,5
300	1:28,9	1:23,0	1:17,8	1:13,2	1:09,2	1:05,5	1:02,2
400	1:58,6	1:50,6	1:43,7	1:37,6	1:32,2	1:27,4	1:23,0
500	2:28,2	2:18,3	2:09,7	2:02,0	1:55,3	1:49,2	1:43,7
600	2:57,8	2:46,0	2:35,6	2:26,4	2:18,3	2:11,0	2:04,5
700	3:27,5	3:13,6	3:01,5	2:50,9	2:41,4	2:32,9	2:25,2
800	3:57,1	3:41,3	3:27,5	3:15,3	3:04,4	2:54,7	2:46,0
900	4:26,7	4:09,0	3:53,4	3:39,7	3:27,5	3:16,5	3:06,7
1000	4:56,4	4:36,6	4:19,3	4:04,1	3:50,5	3:38,4	3:27,5
1100	5:26,0	5:04,3	4:45,3	4:28,5	4:13,6	4:00,2	3:48,2
1200	5:55,7	5:31,9	5:11,2	4:52,9	4:36,6	4:22,1	4:09,0
1300	6:25,3	5:59,6	5:37,1	5:17,3	4:59,7	4:43,9	4:29,7
1400	6:54,9	6:27,3	6:03,1	5:41,7	5:22,7	5:05,7	4:50,5
1500	7:24,6	6:54,9	6:29,0	6:06,1	5:45,8	5:27,6	5:11,2

Tabela międzyczasów

1500 m

	07:30,0	07:00,0	06:33,7	06:10,6	05:50,0	05:31,6	05:15,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:30,0	0:28,0	0:26,2	0:24,7	0:23,3	0:22,1	0:21,0
200	1:00,0	0:56,0	0:52,5	0:49,4	0:46,7	0:44,2	0:42,0
300	1:30,0	1:24,0	1:18,7	1:14,1	1:10,0	1:06,3	1:03,0
400	2:00,0	1:52,0	1:45,0	1:38,8	1:33,3	1:28,4	1:24,0
500	2:30,0	2:20,0	2:11,2	2:03,5	1:56,7	1:50,5	1:45,0
600	3:00,0	2:48,0	2:37,5	2:28,2	2:20,0	2:12,6	2:06,0
700	3:30,0	3:16,0	3:03,7	2:52,9	2:43,3	2:34,7	2:27,0
800	4:00,0	3:44,0	3:30,0	3:17,6	3:06,7	2:56,8	2:48,0
900	4:30,0	4:12,0	3:56,2	3:42,4	3:30,0	3:18,9	3:09,0
1000	5:00,0	4:40,0	4:22,5	4:07,1	3:53,3	3:41,1	3:30,0
1100	5:30,0	5:08,0	4:48,8	4:31,8	4:16,7	4:03,2	3:51,0
1200	6:00,0	5:36,0	5:15,0	4:56,5	4:40,0	4:25,3	4:12,0
1300	6:30,0	6:04,0	5:41,3	5:21,2	5:03,3	4:47,4	4:33,0
1400	7:00,0	6:32,0	6:07,5	5:45,9	5:26,7	5:09,5	4:54,0
1500	7:30,0	7:00,0	6:33,7	6:10,6	5:50,0	5:31,6	5:15,0

Tabela międzyczasów

1 500 m	07:35,3	07:04,9	06:38,4	06:14,9	05:54,1	05:35,5	05:18,7
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:30,4	0:28,3	0:26,6	0:25,0	0:23,6	0:22,4	0:21,2
200	1:00,7	0:56,7	0:53,1	0:50,0	0:47,2	0:44,7	0:42,5
300	1:31,1	1:25,0	1:19,7	1:15,0	1:10,8	1:07,1	1:03,7
400	2:01,4	1:53,3	1:46,2	1:40,0	1:34,4	1:29,5	1:25,0
500	2:31,8	2:21,6	2:12,8	2:05,0	1:58,0	1:51,8	1:46,2
600	3:02,1	2:50,0	2:39,4	2:30,0	2:21,6	2:14,2	2:07,5
700	3:32,5	3:18,3	3:05,9	2:55,0	2:45,3	2:36,6	2:28,7
800	4:02,8	3:46,6	3:32,5	3:20,0	3:08,9	2:58,9	2:50,0
900	4:33,2	4:15,0	3:59,0	3:45,0	3:32,5	3:21,3	3:11,2
1000	5:03,5	4:43,3	4:25,6	4:10,0	3:56,1	3:43,6	3:32,5
1100	5:33,9	5:11,6	4:52,1	4:35,0	4:19,7	4:06,0	3:53,7
1200	6:04,2	5:39,9	5:18,7	5:00,0	4:43,3	4:28,4	4:15,0
1300	6:34,6	6:08,3	5:45,3	5:24,9	5:06,9	4:50,7	4:36,2
1400	7:04,9	6:36,6	6:11,8	5:49,9	5:30,5	5:13,1	4:57,5
1500	7:35,3	7:04,9	6:38,4	6:14,9	5:54,1	5:35,5	5:18,7

Tabela międzyczasów

1500 m

	07:40,7	07:10,0	06:43,1	06:19,4	05:58,3	05:39,5	05:22,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:30,7	0:28,7	0:26,9	0:25,3	0:23,9	0:22,6	0:21,5
200	1:01,4	0:57,3	0:53,7	0:50,6	0:47,8	0:45,3	0:43,0
300	1:32,1	1:26,0	1:20,6	1:15,9	1:11,7	1:07,9	1:04,5
400	2:02,9	1:54,7	1:47,5	1:41,2	1:35,6	1:30,5	1:26,0
500	2:33,6	2:23,3	2:14,4	2:06,5	1:59,4	1:53,2	1:47,5
600	3:04,3	2:52,0	2:41,3	2:31,8	2:23,3	2:15,8	2:09,0
700	3:35,0	3:20,7	3:08,1	2:57,1	2:47,2	2:38,4	2:30,5
800	4:05,7	3:49,3	3:35,0	3:22,4	3:11,1	3:01,1	2:52,0
900	4:36,4	4:18,0	4:01,9	3:47,6	3:35,0	3:23,7	3:13,5
1000	5:07,1	4:46,7	4:28,7	4:12,9	3:58,9	3:46,3	3:35,0
1100	5:37,9	5:15,3	4:55,6	4:38,2	4:22,8	4:08,9	3:56,5
1200	6:08,6	5:44,0	5:22,5	5:03,5	4:46,7	4:31,6	4:18,0
1300	6:39,3	6:12,7	5:49,4	5:28,8	5:10,6	4:54,2	4:39,5
1400	7:10,0	6:41,3	6:16,3	5:54,1	5:34,4	5:16,8	5:01,0
1500	7:40,7	7:10,0	6:43,1	6:19,4	5:58,3	5:39,5	5:22,5

Tabela międzyczasów

1 500 m	07:46,0	07:14,9	06:47,8	06:23,8	06:02,4	05:43,4	05:26,2
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:31,1	0:29,0	0:27,2	0:25,6	0:24,2	0:22,9	0:21,7
200	1:02,1	0:58,0	0:54,4	0:51,2	0:48,3	0:45,8	0:43,5
300	1:33,2	1:27,0	1:21,6	1:16,8	1:12,5	1:08,7	1:05,2
400	2:04,3	1:56,0	1:48,7	1:42,3	1:36,7	1:31,6	1:27,0
500	2:35,3	2:25,0	2:15,9	2:07,9	2:00,8	1:54,5	1:48,7
600	3:06,4	2:54,0	2:43,1	2:33,5	2:25,0	2:17,3	2:10,5
700	3:37,5	3:23,0	3:10,3	2:59,1	2:49,1	2:40,2	2:32,2
800	4:08,5	3:52,0	3:37,5	3:24,7	3:13,3	3:03,1	2:54,0
900	4:39,6	4:21,0	4:04,6	3:50,3	3:37,5	3:26,0	3:15,7
1000	5:10,7	4:50,0	4:31,8	4:15,8	4:01,6	3:48,9	3:37,5
1100	5:41,7	5:19,0	4:59,0	4:41,4	4:25,8	4:11,8	3:59,2
1200	6:12,8	5:47,9	5:26,2	5:07,0	4:50,0	4:34,7	4:21,0
1300	6:43,9	6:16,9	5:53,4	5:32,6	5:14,1	4:57,6	4:42,7
1400	7:14,9	6:45,9	6:20,6	5:58,2	5:38,3	5:20,5	5:04,5
1500	7:46,0	7:14,9	6:47,8	6:23,8	6:02,4	5:43,4	5:26,2

Tabela międzyczasów

1500 m

	07:51,4	07:20,0	06:52,5	06:28,2	06:06,7	05:47,4	05:30,0
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:31,4	0:29,3	0:27,5	0:25,9	0:24,4	0:23,2	0:22,0
200	1:02,9	0:58,7	0:55,0	0:51,8	0:48,9	0:46,3	0:44,0
300	1:34,3	1:28,0	1:22,5	1:17,6	1:13,3	1:09,5	1:06,0
400	2:05,7	1:57,3	1:50,0	1:43,5	1:37,8	1:32,6	1:28,0
500	2:37,1	2:26,7	2:17,5	2:09,4	2:02,2	1:55,8	1:50,0
600	3:08,6	2:56,0	2:45,0	2:35,3	2:26,7	2:18,9	2:12,0
700	3:40,0	3:25,3	3:12,5	3:01,2	2:51,1	2:42,1	2:34,0
800	4:11,4	3:54,7	3:40,0	3:27,1	3:15,6	3:05,3	2:56,0
900	4:42,9	4:24,0	4:07,5	3:52,9	3:40,0	3:28,4	3:18,0
1000	5:14,3	4:53,3	4:35,0	4:18,8	4:04,4	3:51,6	3:40,0
1100	5:45,7	5:22,7	5:02,5	4:44,7	4:28,9	4:14,7	4:02,0
1200	6:17,1	5:52,0	5:30,0	5:10,6	4:53,3	4:37,9	4:24,0
1300	6:48,6	6:21,3	5:57,5	5:36,5	5:17,8	5:01,1	4:46,0
1400	7:20,0	6:50,7	6:25,0	6:02,4	5:42,2	5:24,2	5:08,0
1500	7:51,4	7:20,0	6:52,5	6:28,2	6:06,7	5:47,4	5:30,0

Tabela międzyczasów

1500 m

	08:02,1	07:30,0	07:01,9	06:37,1	06:15,0	05:55,3	05:37,5
	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	0:32,1	0:30,0	0:28,1	0:26,5	0:25,0	0:23,7	0:22,5
200	1:04,3	1:00,0	0:56,3	0:52,9	0:50,0	0:47,4	0:45,0
300	1:36,4	1:30,0	1:24,4	1:19,4	1:15,0	1:11,1	1:07,5
400	2:08,6	2:00,0	1:52,5	1:45,9	1:40,0	1:34,7	1:30,0
500	2:40,7	2:30,0	2:20,6	2:12,4	2:05,0	1:58,4	1:52,5
600	3:12,9	3:00,0	2:48,7	2:38,8	2:30,0	2:22,1	2:15,0
700	3:45,0	3:30,0	3:16,9	3:05,3	2:55,0	2:45,8	2:37,5
800	4:17,1	4:00,0	3:45,0	3:31,8	3:20,0	3:09,5	3:00,0
900	4:49,3	4:30,0	4:13,1	3:58,2	3:45,0	3:33,2	3:22,5
1000	5:21,4	5:00,0	4:41,3	4:24,7	4:10,0	3:56,8	3:45,0
1100	5:53,6	5:30,0	5:09,4	4:51,2	4:35,0	4:20,5	4:07,5
1200	6:25,7	6:00,0	5:37,5	5:17,6	5:00,0	4:44,2	4:30,0
1300	6:57,9	6:30,0	6:05,6	5:44,1	5:25,0	5:07,9	4:52,5
1400	7:30,0	7:00,0	6:33,8	6:10,6	5:50,0	5:31,6	5:15,0
1500	8:02,1	7:30,0	7:01,9	6:37,1	6:15,0	5:55,3	5:37,5