

Key Run #2 (Tempo Run)

Table 4.2

| Minutes per Kilometer | | | | |
|-----------------------|-------------|-----------|------------|---------|
| 5K-time | Short Tempo | Mid Tempo | Long Tempo | Easy |
| 0:15:00 | 0:03:11 | 0:03:20 | 0:03:29 | 0:04:10 |
| 0:15:05 | 0:03:12 | 0:03:21 | 0:03:30 | 0:04:11 |
| 0:15:10 | 0:03:13 | 0:03:22 | 0:03:31 | 0:04:12 |
| 0:15:15 | 0:03:14 | 0:03:23 | 0:03:32 | 0:04:13 |
| 0:15:20 | 0:03:15 | 0:03:24 | 0:03:33 | 0:04:14 |
| 0:15:25 | 0:03:16 | 0:03:25 | 0:03:34 | 0:04:15 |
| 0:15:30 | 0:03:17 | 0:03:26 | 0:03:35 | 0:04:16 |
| 0:15:35 | 0:03:18 | 0:03:27 | 0:03:36 | 0:04:17 |
| 0:15:40 | 0:03:19 | 0:03:28 | 0:03:37 | 0:04:18 |
| 0:15:45 | 0:03:20 | 0:03:29 | 0:03:38 | 0:04:19 |
| 0:15:50 | 0:03:21 | 0:03:30 | 0:03:39 | 0:04:20 |
| 0:15:55 | 0:03:22 | 0:03:31 | 0:03:40 | 0:04:21 |
| 0:16:00 | 0:03:23 | 0:03:32 | 0:03:41 | 0:04:22 |
| 0:16:05 | 0:03:24 | 0:03:33 | 0:03:42 | 0:04:23 |
| 0:16:10 | 0:03:25 | 0:03:34 | 0:03:43 | 0:04:24 |
| 0:16:15 | 0:03:26 | 0:03:35 | 0:03:44 | 0:04:25 |
| 0:16:20 | 0:03:27 | 0:03:36 | 0:03:45 | 0:04:26 |
| 0:16:25 | 0:03:28 | 0:03:37 | 0:03:46 | 0:04:27 |
| 0:16:30 | 0:03:29 | 0:03:38 | 0:03:47 | 0:04:28 |
| 0:16:35 | 0:03:30 | 0:03:39 | 0:03:48 | 0:04:29 |
| 0:16:40 | 0:03:31 | 0:03:40 | 0:03:49 | 0:04:30 |
| 0:16:45 | 0:03:32 | 0:03:41 | 0:03:50 | 0:04:31 |
| 0:16:50 | 0:03:33 | 0:03:42 | 0:03:51 | 0:04:32 |
| 0:16:55 | 0:03:34 | 0:03:43 | 0:03:52 | 0:04:33 |
| 0:17:00 | 0:03:35 | 0:03:44 | 0:03:53 | 0:04:34 |
| 0:17:05 | 0:03:36 | 0:03:45 | 0:03:54 | 0:04:35 |
| 0:17:10 | 0:03:37 | 0:03:46 | 0:03:55 | 0:04:36 |
| 0:17:15 | 0:03:38 | 0:03:47 | 0:03:56 | 0:04:37 |
| 0:17:20 | 0:03:39 | 0:03:48 | 0:03:57 | 0:04:38 |
| 0:17:25 | 0:03:40 | 0:03:49 | 0:03:58 | 0:04:39 |
| 0:17:30 | 0:03:41 | 0:03:50 | 0:03:59 | 0:04:40 |
| 0:17:35 | 0:03:42 | 0:03:51 | 0:04:00 | 0:04:41 |
| 0:17:40 | 0:03:43 | 0:03:52 | 0:04:01 | 0:04:42 |
| 0:17:45 | 0:03:44 | 0:03:53 | 0:04:02 | 0:04:43 |
| 0:17:50 | 0:03:45 | 0:03:54 | 0:04:03 | 0:04:44 |
| 0:17:55 | 0:03:46 | 0:03:55 | 0:04:04 | 0:04:45 |
| 0:18:00 | 0:03:47 | 0:03:56 | 0:04:05 | 0:04:46 |
| 0:18:05 | 0:03:48 | 0:03:57 | 0:04:06 | 0:04:47 |
| 0:18:10 | 0:03:49 | 0:03:58 | 0:04:07 | 0:04:48 |
| 0:18:15 | 0:03:50 | 0:03:59 | 0:04:08 | 0:04:49 |
| 0:18:20 | 0:03:51 | 0:04:00 | 0:04:09 | 0:04:50 |
| 0:18:25 | 0:03:52 | 0:04:01 | 0:04:10 | 0:04:51 |
| 0:18:30 | 0:03:53 | 0:04:02 | 0:04:11 | 0:04:52 |
| 0:18:35 | 0:03:54 | 0:04:03 | 0:04:12 | 0:04:53 |
| 0:18:40 | 0:03:55 | 0:04:04 | 0:04:13 | 0:04:54 |
| 0:18:45 | 0:03:56 | 0:04:05 | 0:04:14 | 0:04:55 |
| 0:18:50 | 0:03:57 | 0:04:06 | 0:04:15 | 0:04:56 |
| 0:18:55 | 0:03:58 | 0:04:07 | 0:04:16 | 0:04:57 |
| 0:19:00 | 0:03:59 | 0:04:08 | 0:04:17 | 0:04:58 |
| 0:19:05 | 0:04:00 | 0:04:09 | 0:04:18 | 0:04:59 |
| 0:19:10 | 0:04:01 | 0:04:10 | 0:04:19 | 0:05:00 |
| 0:19:15 | 0:04:02 | 0:04:11 | 0:04:20 | 0:05:01 |
| 0:19:20 | 0:04:03 | 0:04:12 | 0:04:21 | 0:05:02 |
| 0:19:25 | 0:04:04 | 0:04:13 | 0:04:22 | 0:05:03 |
| 0:19:30 | 0:04:05 | 0:04:14 | 0:04:23 | 0:05:04 |
| 0:19:35 | 0:04:06 | 0:04:15 | 0:04:24 | 0:05:05 |
| 0:19:40 | 0:04:07 | 0:04:16 | 0:04:25 | 0:05:06 |
| 0:19:45 | 0:04:08 | 0:04:17 | 0:04:26 | 0:05:07 |

Key Run #2 (Tempo Run)

| | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 0:19:50 | 0:04:09 | 0:04:18 | 0:04:27 | 0:05:08 |
| 0:19:55 | 0:04:10 | 0:04:19 | 0:04:28 | 0:05:09 |
| 0:20:00 | 0:04:11 | 0:04:20 | 0:04:29 | 0:05:10 |
| 0:20:05 | 0:04:12 | 0:04:21 | 0:04:30 | 0:05:11 |
| 0:20:10 | 0:04:13 | 0:04:22 | 0:04:31 | 0:05:12 |
| 0:20:15 | 0:04:14 | 0:04:23 | 0:04:32 | 0:05:13 |
| 0:20:20 | 0:04:15 | 0:04:24 | 0:04:33 | 0:05:14 |
| 0:20:25 | 0:04:16 | 0:04:25 | 0:04:34 | 0:05:15 |
| 0:20:30 | 0:04:17 | 0:04:26 | 0:04:35 | 0:05:16 |
| 0:20:35 | 0:04:18 | 0:04:27 | 0:04:36 | 0:05:17 |
| 0:20:40 | 0:04:19 | 0:04:28 | 0:04:37 | 0:05:18 |
| 0:20:45 | 0:04:20 | 0:04:29 | 0:04:38 | 0:05:19 |
| 0:20:50 | 0:04:21 | 0:04:30 | 0:04:39 | 0:05:20 |
| 0:20:55 | 0:04:22 | 0:04:31 | 0:04:40 | 0:05:21 |
| 0:21:00 | 0:04:23 | 0:04:32 | 0:04:41 | 0:05:22 |
| 0:21:05 | 0:04:24 | 0:04:33 | 0:04:42 | 0:05:23 |
| 0:21:10 | 0:04:25 | 0:04:34 | 0:04:43 | 0:05:24 |
| 0:21:15 | 0:04:26 | 0:04:35 | 0:04:44 | 0:05:25 |
| 0:21:20 | 0:04:27 | 0:04:36 | 0:04:45 | 0:05:26 |
| 0:21:25 | 0:04:28 | 0:04:37 | 0:04:46 | 0:05:27 |
| 0:21:30 | 0:04:29 | 0:04:38 | 0:04:47 | 0:05:28 |
| 0:21:35 | 0:04:30 | 0:04:39 | 0:04:48 | 0:05:29 |
| 0:21:40 | 0:04:31 | 0:04:40 | 0:04:49 | 0:05:30 |
| 0:21:45 | 0:04:32 | 0:04:41 | 0:04:50 | 0:05:31 |
| 0:21:50 | 0:04:33 | 0:04:42 | 0:04:51 | 0:05:32 |
| 0:21:55 | 0:04:34 | 0:04:43 | 0:04:52 | 0:05:33 |
| 0:22:00 | 0:04:35 | 0:04:44 | 0:04:53 | 0:05:34 |
| 0:22:05 | 0:04:36 | 0:04:45 | 0:04:54 | 0:05:35 |
| 0:22:10 | 0:04:37 | 0:04:46 | 0:04:55 | 0:05:36 |
| 0:22:15 | 0:04:38 | 0:04:47 | 0:04:56 | 0:05:37 |
| 0:22:20 | 0:04:39 | 0:04:48 | 0:04:57 | 0:05:38 |
| 0:22:25 | 0:04:40 | 0:04:49 | 0:04:58 | 0:05:39 |
| 0:22:30 | 0:04:41 | 0:04:50 | 0:04:59 | 0:05:40 |
| 0:22:35 | 0:04:42 | 0:04:51 | 0:05:00 | 0:05:41 |
| 0:22:40 | 0:04:43 | 0:04:52 | 0:05:01 | 0:05:42 |
| 0:22:45 | 0:04:44 | 0:04:53 | 0:05:02 | 0:05:43 |
| 0:22:50 | 0:04:45 | 0:04:54 | 0:05:03 | 0:05:44 |
| 0:22:55 | 0:04:46 | 0:04:55 | 0:05:04 | 0:05:45 |
| 0:23:00 | 0:04:47 | 0:04:56 | 0:05:05 | 0:05:46 |
| 0:23:05 | 0:04:48 | 0:04:57 | 0:05:06 | 0:05:47 |
| 0:23:10 | 0:04:49 | 0:04:58 | 0:05:07 | 0:05:48 |
| 0:23:15 | 0:04:50 | 0:04:59 | 0:05:08 | 0:05:49 |
| 0:23:20 | 0:04:51 | 0:05:00 | 0:05:09 | 0:05:50 |
| 0:23:25 | 0:04:52 | 0:05:01 | 0:05:10 | 0:05:51 |
| 0:23:30 | 0:04:53 | 0:05:02 | 0:05:11 | 0:05:52 |
| 0:23:35 | 0:04:54 | 0:05:03 | 0:05:12 | 0:05:53 |
| 0:23:40 | 0:04:55 | 0:05:04 | 0:05:13 | 0:05:54 |
| 0:23:45 | 0:04:56 | 0:05:05 | 0:05:14 | 0:05:55 |
| 0:23:50 | 0:04:57 | 0:05:06 | 0:05:15 | 0:05:56 |
| 0:23:55 | 0:04:58 | 0:05:07 | 0:05:16 | 0:05:57 |
| 0:24:00 | 0:04:59 | 0:05:08 | 0:05:17 | 0:05:58 |
| 0:24:05 | 0:05:00 | 0:05:09 | 0:05:18 | 0:05:59 |
| 0:24:10 | 0:05:01 | 0:05:10 | 0:05:19 | 0:06:00 |
| 0:24:15 | 0:05:02 | 0:05:11 | 0:05:20 | 0:06:01 |
| 0:24:20 | 0:05:03 | 0:05:12 | 0:05:21 | 0:06:02 |
| 0:24:25 | 0:05:04 | 0:05:13 | 0:05:22 | 0:06:03 |
| 0:24:30 | 0:05:05 | 0:05:14 | 0:05:23 | 0:06:04 |
| 0:24:35 | 0:05:06 | 0:05:15 | 0:05:24 | 0:06:05 |
| 0:24:40 | 0:05:07 | 0:05:16 | 0:05:25 | 0:06:06 |
| 0:24:45 | 0:05:08 | 0:05:17 | 0:05:26 | 0:06:07 |
| 0:24:50 | 0:05:09 | 0:05:18 | 0:05:27 | 0:06:08 |
| 0:24:55 | 0:05:10 | 0:05:19 | 0:05:28 | 0:06:09 |

Key Run #2 (Tempo Run)

| | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 0:25:00 | 0:05:11 | 0:05:20 | 0:05:29 | 0:06:10 |
| 0:25:05 | 0:05:12 | 0:05:21 | 0:05:30 | 0:06:11 |
| 0:25:10 | 0:05:13 | 0:05:22 | 0:05:31 | 0:06:12 |
| 0:25:15 | 0:05:14 | 0:05:23 | 0:05:32 | 0:06:13 |
| 0:25:20 | 0:05:15 | 0:05:24 | 0:05:33 | 0:06:14 |
| 0:25:25 | 0:05:16 | 0:05:25 | 0:05:34 | 0:06:15 |
| 0:25:30 | 0:05:17 | 0:05:26 | 0:05:35 | 0:06:16 |
| 0:25:35 | 0:05:18 | 0:05:27 | 0:05:36 | 0:06:17 |
| 0:25:40 | 0:05:19 | 0:05:28 | 0:05:37 | 0:06:18 |
| 0:25:45 | 0:05:20 | 0:05:29 | 0:05:38 | 0:06:19 |
| 0:25:50 | 0:05:21 | 0:05:30 | 0:05:39 | 0:06:20 |
| 0:25:55 | 0:05:22 | 0:05:31 | 0:05:40 | 0:06:21 |
| 0:26:00 | 0:05:23 | 0:05:32 | 0:05:41 | 0:06:22 |
| 0:26:05 | 0:05:24 | 0:05:33 | 0:05:42 | 0:06:23 |
| 0:26:10 | 0:05:25 | 0:05:34 | 0:05:43 | 0:06:24 |
| 0:26:15 | 0:05:26 | 0:05:35 | 0:05:44 | 0:06:25 |
| 0:26:20 | 0:05:27 | 0:05:36 | 0:05:45 | 0:06:26 |
| 0:26:25 | 0:05:28 | 0:05:37 | 0:05:46 | 0:06:27 |
| 0:26:30 | 0:05:29 | 0:05:38 | 0:05:47 | 0:06:28 |
| 0:26:35 | 0:05:30 | 0:05:39 | 0:05:48 | 0:06:29 |
| 0:26:40 | 0:05:31 | 0:05:40 | 0:05:49 | 0:06:30 |
| 0:26:45 | 0:05:32 | 0:05:41 | 0:05:50 | 0:06:31 |
| 0:26:50 | 0:05:33 | 0:05:42 | 0:05:51 | 0:06:32 |
| 0:26:55 | 0:05:34 | 0:05:43 | 0:05:52 | 0:06:33 |
| 0:27:00 | 0:05:35 | 0:05:44 | 0:05:53 | 0:06:34 |
| 0:27:05 | 0:05:36 | 0:05:45 | 0:05:54 | 0:06:35 |
| 0:27:10 | 0:05:37 | 0:05:46 | 0:05:55 | 0:06:36 |
| 0:27:15 | 0:05:38 | 0:05:47 | 0:05:56 | 0:06:37 |
| 0:27:20 | 0:05:39 | 0:05:48 | 0:05:57 | 0:06:38 |
| 0:27:25 | 0:05:40 | 0:05:49 | 0:05:58 | 0:06:39 |
| 0:27:30 | 0:05:41 | 0:05:50 | 0:05:59 | 0:06:40 |
| 0:27:35 | 0:05:42 | 0:05:51 | 0:06:00 | 0:06:41 |
| 0:27:40 | 0:05:43 | 0:05:52 | 0:06:01 | 0:06:42 |
| 0:27:45 | 0:05:44 | 0:05:53 | 0:06:02 | 0:06:43 |
| 0:27:50 | 0:05:45 | 0:05:54 | 0:06:03 | 0:06:44 |
| 0:27:55 | 0:05:46 | 0:05:55 | 0:06:04 | 0:06:45 |
| 0:28:00 | 0:05:47 | 0:05:56 | 0:06:05 | 0:06:46 |
| 0:28:05 | 0:05:48 | 0:05:57 | 0:06:06 | 0:06:47 |
| 0:28:10 | 0:05:49 | 0:05:58 | 0:06:07 | 0:06:48 |
| 0:28:15 | 0:05:50 | 0:05:59 | 0:06:08 | 0:06:49 |
| 0:28:20 | 0:05:51 | 0:06:00 | 0:06:09 | 0:06:50 |
| 0:28:25 | 0:05:52 | 0:06:01 | 0:06:10 | 0:06:51 |
| 0:28:30 | 0:05:53 | 0:06:02 | 0:06:11 | 0:06:52 |
| 0:28:35 | 0:05:54 | 0:06:03 | 0:06:12 | 0:06:53 |
| 0:28:40 | 0:05:55 | 0:06:04 | 0:06:13 | 0:06:54 |
| 0:28:45 | 0:05:56 | 0:06:05 | 0:06:14 | 0:06:55 |
| 0:28:50 | 0:05:57 | 0:06:06 | 0:06:15 | 0:06:56 |
| 0:28:55 | 0:05:58 | 0:06:07 | 0:06:16 | 0:06:57 |
| 0:29:00 | 0:05:59 | 0:06:08 | 0:06:17 | 0:06:58 |
| 0:29:05 | 0:06:00 | 0:06:09 | 0:06:18 | 0:06:59 |
| 0:29:10 | 0:06:01 | 0:06:10 | 0:06:19 | 0:07:00 |
| 0:29:15 | 0:06:02 | 0:06:11 | 0:06:20 | 0:07:01 |
| 0:29:20 | 0:06:03 | 0:06:12 | 0:06:21 | 0:07:02 |
| 0:29:25 | 0:06:04 | 0:06:13 | 0:06:22 | 0:07:03 |
| 0:29:30 | 0:06:05 | 0:06:14 | 0:06:23 | 0:07:04 |
| 0:29:35 | 0:06:06 | 0:06:15 | 0:06:24 | 0:07:05 |
| 0:29:40 | 0:06:07 | 0:06:16 | 0:06:25 | 0:07:06 |
| 0:29:45 | 0:06:08 | 0:06:17 | 0:06:26 | 0:07:07 |
| 0:29:50 | 0:06:09 | 0:06:18 | 0:06:27 | 0:07:08 |
| 0:29:55 | 0:06:10 | 0:06:19 | 0:06:28 | 0:07:09 |
| 0:30:00 | 0:06:11 | 0:06:20 | 0:06:29 | 0:07:10 |