	Level	Time Trial	EASY[3]	REPETITION[4]		INTERVAL[5]				Threshold[6]				Fast[7]	
		Mile Time	(pace per mile)	200m	400m	400m	600m	800m	1000m	400m	1000m	1200m	Mile	200m	400m
Pre-Novice	1	11:52 - 12:11	16:18	1:24	2:54	3:08	4:43			3:14	8:07	10:09	13:33	1:27	2:54
	2	11:32 - 11:51	15:53	1:22	2:50	3:03	4:34			3:09	7:56	9:52	13:10	1:25	2:50
	3	11:13 - 11:31	15:28	1:20	2:45	2:58	4:27			3:05	7:45	9:36	12:48	1:22	2:44
	4	10:54 - 11:12	15:05	1:18	2:41	2:53	4:19			3:00	7:35	9:20	12:27	1:19	2:38
	5	10:36 - 10:53	14:42	1:17	2:37	2:48	4:12			2:56	7:24	9:05	12:07	1:17	2:34
	6	10:18 - 10:35	14:20	1:15	2:33	2:43	4:04			2:52	7:14	8:50	11:47	1:14	2:28
	7	10:01 - 10:17	13:58	1:13	2:30	2:38	3:57			2:48	7:03	8:36	11:28	1:12	2:24
	8	9:44 - 10:00	13:38	1:12	2:24	2:34	3:51			2:44	6:53	8:22	11:10	1:10	2:20
Novice	9	9:28 - 9:43	13:18	1:10	2:22	2:30		5:00		2:40	6:43	8:09	10:52	1:08	2:16
	10	9:12 - 9:27	12:59	1:08	2:19	2:26		4:52		2:37	6:33	7:56	10:35	1:06	2:12
	11	8:56 - 9:11	12:40	1:07	2:16	2:22		4:44		2:33	6:24	7:43	10:18	1:05	2:10
	12	8:42 - 8:55	12:22	1:05	2:12	2:18		4:36		2:30	6:14	7:31	10:02	1:03	2:06
	13	8:28 - 8:41	12:04	1:03	2:08	2:14		4:28		2:26	6:05	7:20	9:47	1:01	2:02
	14	8:15 - 8:27	11:48	1:02	2:05	2:11		4:22		2:23	5:56	7:09	9:33	1:00	2:00
	15	8:02 - 8:14	11:32	1:00	2:02	2:08		4:16		2:19	5:48	7:00	9:20	0:58	1:56
	16	7:50 - 8:01	11:17	0:59	1:59	2:05		4:10		2:16	5:40	6:50	9:07	0:57	1:54
	17	7:39 - 7:49	11:02	0:57	1:55	2:02		4:04		2:13	5:33	6:41	8:55	0:55	1:50
	18	7:28 - 7:38	10:49	0:56	1:53	1:59		3:58		2:10	5:25	6:33	8:44	0:54	1:48
	19	7:18 - 7:27	10:35	0:54	1:50	1:56		3:52		2:07	5:19	6:24	8:33	0:52	1:44
	20	7:08 - 7:17	10:23	0:53	1:48	1:54		3:48		2:05	5:12	6:16	8:22	0:51	1:42
	21	6:59 - 7:07	10:11	0:52	1:46	1:52		3:44		2:02	5:06	6:09	8:12	0:50	1:40
Intermediate	22	6:50 - 6:58	9:59	0:51	1:44	1:50		3:40	4:36	2:00	5:00	6:01	8:02	0:49	1:38
	23	6:42 - 6:49	9:48	0:50	1:42	1:48		3:36	4:31	1:57	4:54	5:54	7:52	0:48	1:36
	24	6:33 - 6:41	9:37	0:49	1:40	1:46		3:32	4:26	1:55	4:49	5:46	7:42	0:47	1:34
	25	6:26 - 6:32	9:27	0:48	1:38	1:44		3:28	4:21	1:53	4:43	5:39	7:33	0:46	1:32
	26	6:18 - 6:25	9:17	0:47	1:36	1:42		3:24	4:16	1:51	4:38	5:33	7:25	0:45	1:30
	27	6:11 - 6:17	9:07	0:46	1:34	1:40		3:20	4:12	1:49	4:33	5:27	7:17	0:44	1:28
	28	6:04 - 6:10	8:58	0:45	1:32	1:38		3:16	4:07	1:47	4:29	5:22	7:10	0:43	1:26
	29	5:57 - 6:03	8:49	0:44	1:30	1:36		3:12	4:03	1:45	4:24	5:16	7:02	0:42	1:24
	30	5:51 - 5:56	8:40	0:44	1:29	1:35		3:10	3:59	1:43	4:20	5:11	6:55	0:42	1:24
	31	5:45 - 5:50	8:32	0:43	1:27	1:33		3:06	3:55	1:42	4:15	5:08	6:51	0:41	1:22
	32	5:39 - 5:44	8:24	0:42	1:26	1:32		3:04	3:51	1:40	4:11	5:03	6:44	0:40	1:20
	33	5:33 - 5:38	8:16	0:42	1:25	1:31		3:02	3:48	1:37	4:07	4:58	6:38	0:40	1:20
	34	5:28 - 5:32	8:09	0:41	1:24	1:30		3:00	3:44	1:37	4:04	4:54	6:32	0:39	1:18
	35	5:22 - 5:27	8:01	0:40	1:22	1:28		2:56	3:41	1:35	4:00	4:49	6:26	0:38	1:16
	36	5:17 - 5:21	7:54	0:40	1:21	1:27		2:54	3:37	1:34	3:56	4:45	6:20	0:37	1:14
	37	5:12 - 5:16	7:48	0:39	1:20	1:26		2:52	3:34	1:33	3:53	4:41	6:15	0:36	1:12
	38	5:07 - 5:11	7:41	0:39	1:19	1:25		2:50	3:31	1:31	3:50	4:36	6:09	0:36	1:12
	39	5:03 - 5:06	7:34	0:38	1:17	1:23		2:46	3:28	1:30	3:45	4:33	6:04	0:35	1:10
	40	4:58 - 5:02	7:28	0:37	1:16	1:22		2:44	3:25	1:29	3:43	4:29	5:59	0:34	1:08
Advanced	41	4:54 - 4:57	7:22	0:37	1:15	1:21		2:42	3:23	1:28	3:40	4:24	5:54	0:34	1:08
	42	4:50 - 4:53	7:16	0:36	1:14	1:20		2:40	3:20	1:26	3:37	4:18	5:50	0:33	1:06
	43	4:46 - 4:49	7:11	0:36	1:13	1:19		2:38	3:17	1:25	3:34	4:15	5:45	0:33	1:06
	44	4:42 - 4:45	7:05	0:35	1:12	1:18		2:36	3:15	1:24	3:32	4:12	5:41	0:32	1:04
	45	4:38 - 4:41	7:00	0:35	1:11	1:17		2:34	3:12	1:23	3:29	4:09	5:36	0:32	1:04
	46	4:34 - 4:37	6:54	0:34	1:10	1:16		2:32	3:10	1:22	3:26	4:06	5:32	0:31	1:02
	47	4:31 - 4:33	6:49	0:34	1:09	1:15		2:30	3:08	1:21	3:24	4:03	5:28	0:31	1:02
	48	4:27 - 4:30	6:44	0:33	1:08	1:14		2:28	3:05	1:20	3:21	4:00	5:24	0:30	1:00
	49	4:24 - 4:26	6:39	0:33	1:07	1:13		2:26	3:03	1:19	3:19	3:57	5:20	0:30	1:00
	50	4:20 - 4:23	6:35	0:32	1:06	1:12		2:24	3:01	1:18	3:16	3:54	5:16	0:30	1:00
	51	4:17 - 4:19	6:30	0:32	1:05	1:11		2:22	2:59	1:17	3:14	3:51	5:13	0:29	0:58
	52	4:14 - 4:16	6:26	0:31	1:04	1:10		2:20	2:57	1:16	3:12	3:48	5:09	0:29	0:58
	53	4:11 - 4:13	6:21	0:31	1:03	1:09		2:18	2:55	1:16	3:10	3:48	5:05	0:29	0:58
	54	4:08 - 4:10	6:17	0:31	1:02	1:09		2:18	2:53	1:15	3:08	3:45	5:02	0:28	0:56
	55	4:05 - 4:07	6:13	0:30	1:02	1:08		2:16	2:51	1:14	3:06	3:42	4:59	0:28	0:56
	56	4:03 - 4:04	6:09	0:30	1:01	1:07		2:14	2:49	1:14	3:04	3:42	4:56	0:28	0:56
	57	3:59 - 4:02	6:05	0:29	1:00	1:06		2:12	2:48	1:13	3:02	3:39	4:52	0:27	0:54

Prepared by: Jason Zarb-Cousin

Reference: Daniel's Running Formula, 2nd Edition