

THRESHOLD paces for 400m, 800m and 1000m based on race times in minutes for 5k, 10k, 10 miles, and half-marathon

5K	10K	10M	halfM	400 min	sec	800 min	sec	1000 min	sec
14	30	50	67	1	15	2	29	3	6
15	31	52	69	1	17	2	34	3	13
15	32	53	72	1	20	2	39	3	19
16	33	55	74	1	22	2	44	3	25
16	34	57	76	1	25	2	49	3	31
17	35	58	78	1	27	2	54	3	38
17	36	60	80	1	30	2	59	3	44
18	37	62	83	1	32	3	4	3	50
18	38	63	85	1	34	3	9	3	56
18	39	65	87	1	37	3	14	4	2
19	40	67	89	1	39	3	19	4	9
19	41	68	92	1	42	3	24	4	15
20	42	70	94	1	44	3	29	4	21
20	43	72	96	1	47	3	34	4	27
21	44	73	98	1	49	3	39	4	33
21	45	75	101	1	52	3	44	4	40
22	46	77	103	1	54	3	49	4	46
22	47	78	105	1	57	3	54	4	52
23	48	80	107	1	59	3	59	4	58
23	49	82	110	2	2	4	4	5	5
24	50	83	112	2	4	4	9	5	11
24	51	85	114	2	7	4	14	5	17
25	52	87	116	2	9	4	19	5	23
25	53	88	118	2	12	4	24	5	29
26	54	90	121	2	14	4	28	5	36
26	55	92	123	2	17	4	33	5	42
27	56	93	125	2	19	4	38	5	48
27	57	95	127	2	22	4	43	5	54
28	58	97	130	2	24	4	48	6	0
28	59	98	132	2	27	4	53	6	7
28	60	100	134	2	29	4	58	6	13
29	61	102	136	2	32	5	3	6	19
29	62	103	139	2	34	5	8	6	25
30	63	105	141	2	37	5	13	6	32
30	64	107	143	2	39	5	18	6	38
31	65	108	145	2	42	5	23	6	44
31	66	110	148	2	44	5	28	6	50
32	67	112	150	2	47	5	33	6	56
32	68	113	152	2	49	5	38	7	3
33	69	115	154	2	52	5	43	7	9
33	70	117	156	2	54	5	48	7	15
34	71	118	159	2	57	5	53	7	21
34	72	120	161	2	59	5	58	7	27