VDOT表【簡易版】

VDOT	1.5km	3km	5km	10km	ハーフ	フル	VDOT
37	7’04	15’01	25’46	53’29	1:58’34	4:04’50	37
38	6’54	14’41	25’12	52’17	1:55’55	3:59’35	38
39	6’44	14’21	24’39	51’09	1:53’24	3:54’34	39
40	6’35	14’03	24’08	50’03	1:50’59	3:49’45	40
41	6’27	13’45	23’38	49’01	1:48’40	3:45’09	41
42	6’19	13’28	23’09	48’01	1:46’27	3:40’43	42
43	6’11	13’11	22’41	47’04	1:44’20	3:36’28	43
44	6’03	12’55	22’15	46’09	1:42’17	3:32’23	44
45	5’56	12’40	21’50	45’16	1:40’20	3:28’26	45
46	5’49	12’26	21’25	44’25	1:38’27	3:24’39	46
47	5’42	12’12	21’02	43’36	1:36’38	3:21’00	47
48	5’36	11’58	20’39	42’50	1:34’53	3:17’29	48
49	5’30	11’45	20’18	42’04	1:33’12	3:14’06	49
50	5’24	11’33	19’57	41’21	1:31’35	3:10’49	50
51	5’18	11’21	19’36	40’39	1:30’02	3:07’39	51
52	5’13	11’09	19’17	39’59	1:28’31	3:04’36	52
53	5’07	10’58	18’58	39’20	1:27’04	3:01’39	53
54	5’02	10’47	18’40	38’42	1:25’40	2:58’47	54
55	4’57	10’37	18’22	38’06	1:24’18	2:56’01	55
56	4’53	10’27	18’05	37’31	1:23’00	2:53’20	56
57	4’48	10’17	17’49	36’57	1:21’43	2:50’45	57
58	4’44	10’08	17’33	36’24	1:20’30	2:48’14	58
59	4’39	9’58	17’17	35’52	1:19’18	2:45’47	59
60	4’35	9’50	17’03	35’22	1:18’09	2:43’25	60
61	4’31	9’41	16’48	34’52	1:17’02	2:41’08	61
62	4’27	9’33	16’34	34’23	1:15’57	2:38’54	62
63	4’24	9’25	16’20	33’55	1:14’54	2:36’44	63
64	4’20	9’17	16’07	33’28	1:13’53	2:34’38	64
65	4’16	9’09	15’54	33’01	1:12’53	2:32’35	65
66	4’13	9’02	15’42	32’35	1:11’56	2:30’36	66
67	4’10	8’55	15’29	32’11	1:11’00	2:28’40	67

VDOT	Eペース	Tペース（1km）	Iペース（1km）
37	6’43	5’25	5’00
38	6’35	5’19	4’54
39	6’27	5’12	4’48
40	6’19	5’06	4’42
41	6’12	5’00	4’36
42	6’05	4’54	4’31
43	5’58	4’49	4’26
44	5’52	4’43	4’21
45	5’46	4’38	4’16
46	5’40	4’33	4’12
47	5’34	4’29	4’07
48	5’28	4’24	4’03
49	5’23	4’20	3’59
50	5’18	4’15	3’55
51	5’13	4’11	3’51
52	5’08	4’07	3’48
53	5’04	4’04	3’44
54	4’59	4’00	3’41
55	4’55	3’56	3’37
56	4’50	3’53	3’34
57	4’46	3’50	3’31
58	4’42	3’45	3’28
59	4’38	3’43	3’25
60	4’35	3’40	3’23
61	4’31	3’37	3’20
62	4’27	3’34	3’17
63	4’24	3’32	3’15
64	4’21	3’29	3’12
65	4’18	3’26	3’10
66	4’14	3’24	3’08
67	4’11	3’21	3’05