

5K Time	100m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1600m
15:00	18	1:12	1:48	2:24	3:00	3:36	4:48
15:15	18.3	1:13	1:50	2:26	3:03	3:40	4:53
15:30	18.6	1:14	1:52	2:29	3:06	3:43	4:58
15:45	18.9	1:16	1:53	2:31	3:09	3:47	5:02
16:00	19.2	1:17	1:55	2:34	3:12	3:50	5:07
16:15	19.5	1:18	1:57	2:36	3:15	3:54	5:12
16:30	19.8	1:19	1:59	2:38	3:18	3:58	5:17
16:45	20.1	1:20	2:01	2:41	3:21	4:01	5:22
17:00	20.4	1:22	2:02	2:43	3:24	4:05	5:26
17:15	20.7	1:23	2:04	2:46	3:27	4:08	5:31
17:30	21	1:24	2:06	2:48	3:30	4:12	5:36
17:45	21.3	1:25	2:08	2:50	3:33	4:16	5:41
18:00	21.6	1:26	2:10	2:53	3:36	4:19	5:46
18:15	21.9	1:28	2:11	2:55	3:39	4:23	5:50
18:30	22.2	1:29	2:13	2:58	3:42	4:26	5:55
18:45	22.5	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	6:00
19:00	22.8	1:31	2:17	3:02	3:48	4:34	6:05
19:15	23.1	1:32	2:19	3:05	3:51	4:37	6:10
19:30	23.4	1:34	2:20	3:07	3:54	4:41	6:14
19:45	23.7	1:35	2:22	3:10	3:57	4:44	6:19
20:00	24	1:36	2:24	3:12	4:00	4:48	6:24
20:15	24.3	1:37	2:26	3:14	4:03	4:52	6:29
20:30	24.6	1:38	2:28	3:17	4:06	4:55	6:34
20:45	24.9	1:40	2:29	3:19	4:09	4:59	6:38
21:00	25.2	1:41	2:31	3:22	4:12	5:02	6:43
21:15	25.5	1:42	2:33	3:24	4:15	5:06	6:48
21:30	25.8	1:43	2:35	3:26	4:18	5:10	6:53
21:45	26.1	1:44	2:37	3:29	4:21	5:13	6:58
22:00	26.4	1:46	2:38	3:31	4:24	5:17	7:02
22:15	26.7	1:47	2:40	3:34	4:27	5:20	7:07
22:30	27	1:48	2:42	3:36	4:30	5:24	7:12
22:45	27.3	1:49	2:44	3:38	4:33	5:28	7:17
23:00	27.6	1:50	2:46	3:41	4:36	5:31	7:22
23:15	27.9	1:52	2:47	3:43	4:39	5:35	7:26
23:30	28.2	1:53	2:49	3:46	4:42	5:38	7:31
23:45	28.5	1:54	2:51	3:48	4:45	5:42	7:36
24:00	28.8	1:55	2:53	3:50	4:48	5:46	7:41
24:15	29.1	1:56	2:55	3:53	4:51	5:49	7:46
24:30	29.4	1:58	2:56	3:55	4:54	5:53	7:50
24:45	29.7	1:59	2:58	3:58	4:57	5:56	7:55
25:00	30	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	8:00

For More 5K Pace Charts Visit 325charts.com