

Aerobic Fitness Time Speed Chart

Laps >	8	8.4	8.8	9.2	9.6	10	10.4	10.8	11.2	11.6	12	12.4	12.8	13.2	13.6	14	14.4	14.8	15.2	15.6	16	
Time (min)	Distance																					
↓	miles >	2	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0
60	2.00	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	
59.5	2.02	2.12	2.22	2.32	2.42	2.52	2.62	2.72	2.82	2.92	3.03	3.13	3.23	3.33	3.43	3.53	3.63	3.73	3.83	3.93	4.03	
59	2.03	2.14	2.24	2.34	2.44	2.54	2.64	2.75	2.85	2.95	3.05	3.15	3.25	3.36	3.46	3.56	3.66	3.76	3.86	3.97	4.07	
58.5	2.05	2.15	2.26	2.36	2.46	2.56	2.67	2.77	2.87	2.97	3.08	3.18	3.28	3.38	3.49	3.59	3.69	3.79	3.90	4.00	4.10	
58	2.07	2.17	2.28	2.38	2.48	2.59	2.69	2.79	2.90	3.00	3.10	3.21	3.31	3.41	3.52	3.62	3.72	3.83	3.93	4.03	4.14	
57.5	2.09	2.19	2.30	2.40	2.50	2.61	2.71	2.82	2.92	3.03	3.13	3.23	3.34	3.44	3.55	3.65	3.76	3.86	3.97	4.07	4.17	
57	2.11	2.21	2.32	2.42	2.53	2.63	2.74	2.84	2.95	3.05	3.16	3.26	3.37	3.47	3.58	3.68	3.79	3.89	4.00	4.11	4.21	
56.5	2.12	2.23	2.34	2.44	2.55	2.65	2.76	2.87	2.97	3.08	3.19	3.29	3.40	3.50	3.61	3.72	3.82	3.93	4.04	4.14	4.25	
56	2.14	2.25	2.36	2.46	2.57	2.68	2.79	2.89	3.00	3.11	3.21	3.32	3.43	3.54	3.64	3.75	3.86	3.96	4.07	4.18	4.29	
55.5	2.16	2.27	2.38	2.49	2.59	2.70	2.81	2.92	3.03	3.14	3.24	3.35	3.46	3.57	3.68	3.78	3.89	4.00	4.11	4.22	4.32	
55	2.18	2.29	2.40	2.51	2.62	2.73	2.84	2.95	3.05	3.16	3.27	3.38	3.49	3.60	3.71	3.82	3.93	4.04	4.15	4.25	4.36	
54.5	2.20	2.31	2.42	2.53	2.64	2.75	2.86	2.97	3.08	3.19	3.30	3.41	3.52	3.63	3.74	3.85	3.96	4.07	4.18	4.29	4.40	
54	2.22	2.33	2.44	2.56	2.67	2.78	2.89	3.00	3.11	3.22	3.33	3.44	3.56	3.67	3.78	3.89	4.00	4.11	4.22	4.33	4.44	
53.5	2.24	2.36	2.47	2.58	2.69	2.80	2.92	3.03	3.14	3.25	3.36	3.48	3.59	3.70	3.81	3.93	4.04	4.15	4.26	4.37	4.49	
53	2.26	2.38	2.49	2.60	2.72	2.83	2.94	3.06	3.17	3.28	3.40	3.51	3.62	3.74	3.85	3.96	4.08	4.19	4.30	4.42	4.53	
52.5	2.29	2.40	2.51	2.63	2.74	2.86	2.97	3.09	3.20	3.31	3.43	3.54	3.66	3.77	3.89	4.00	4.11	4.23	4.34	4.46	4.57	
52	2.31	2.42	2.54	2.65	2.77	2.88	3.00	3.12	3.23	3.35	3.46	3.58	3.69	3.81	3.92	4.04	4.15	4.27	4.38	4.50	4.62	
51.5	2.33	2.45	2.56	2.68	2.80	2.91	3.03	3.15	3.26	3.38	3.50	3.61	3.73	3.84	3.96	4.08	4.19	4.31	4.43	4.54	4.66	
51	2.35	2.47	2.59	2.71	2.82	2.94	3.06	3.18	3.29	3.41	3.53	3.65	3.76	3.88	4.00	4.12	4.24	4.35	4.47	4.59	4.71	
50.5	2.38	2.50	2.61	2.73	2.85	2.97	3.09	3.21	3.33	3.45	3.56	3.68	3.80	3.92	4.04	4.16	4.28	4.40	4.51	4.63	4.75	
50	2.40	2.52	2.64	2.76	2.88	3.00	3.12	3.24	3.36	3.48	3.60	3.72	3.84	3.96	4.08	4.20	4.32	4.44	4.56	4.68	4.80	
49.5	2.42	2.55	2.67	2.79	2.91	3.03	3.15	3.27	3.39	3.52	3.64	3.76	3.88	4.00	4.12	4.24	4.36	4.48	4.61	4.73	4.85	
49	2.45	2.57	2.69	2.82	2.94	3.06	3.18	3.31	3.43	3.55	3.67	3.80	3.92	4.04	4.16	4.29	4.41	4.53	4.65	4.78	4.90	
48.5	2.47	2.60	2.72	2.85	2.97	3.09	3.22	3.34	3.46	3.59	3.71	3.84	3.96	4.08	4.21	4.33	4.45	4.58	4.70	4.82	4.95	
48	2.50	2.63	2.75	2.88	3.00	3.13	3.25	3.38	3.50	3.63	3.75	3.88	4.00	4.13	4.25	4.38	4.50	4.63	4.75	4.88	5.00	
47.5	2.53	2.65	2.78	2.91	3.03	3.16	3.28	3.41	3.54	3.66	3.79	3.92	4.04	4.17	4.29	4.42	4.55	4.67	4.80	4.93	5.05	
47	2.55	2.68	2.81	2.94	3.06	3.19	3.32	3.45	3.57	3.70	3.83	3.96	4.09	4.21	4.34	4.47	4.60	4.72	4.85	4.98	5.11	
46.5	2.58	2.71	2.84	2.97	3.10	3.23	3.35	3.48	3.61	3.74	3.87	4.00	4.13	4.26	4.39	4.52	4.65	4.77	4.90	5.03	5.16	
46	2.61	2.74	2.87	3.00	3.13	3.26	3.39	3.52	3.65	3.78	3.91	4.04	4.17	4.30	4.43	4.57	4.70	4.83	4.96	5.09	5.22	
45.5	2.64	2.77	2.90	3.03	3.16	3.30	3.43	3.56	3.69	3.82	3.96	4.09	4.22	4.35	4.48	4.62	4.75	4.88	5.01	5.14	5.27	
45	2.67	2.80	2.93	3.07	3.20	3.33	3.47	3.60	3.73	3.87	4.00	4.13	4.27	4.40	4.53	4.67	4.80	4.93	5.07	5.20	5.33	
44.5	2.70	2.83	2.97	3.10	3.24	3.37	3.51	3.64	3.78	3.91	4.04	4.18	4.31	4.45	4.58	4.72	4.85	4.99	5.12	5.26	5.39	
44	2.73	2.86	3.00	3.14	3.27	3.41	3.55	3.68	3.82	3.95	4.09	4.23	4.36	4.50	4.64	4.77	4.91	5.05	5.18	5.32	5.45	
43.5	2.76	2.90	3.03	3.17	3.31	3.45	3.59	3.72	3.86	4.00	4.14	4.28	4.41	4.55	4.69	4.83	4.97	5.10	5.24	5.38	5.52	
43	2.79	2.93	3.07	3.21	3.35	3.49	3.63	3.77	3.91	4.05	4.19	4.33	4.47	4.60	4.74	4.88	5.02	5.16	5.30	5.44	5.58	
42.5	2.82	2.96	3.11	3.25	3.39	3.53	3.67	3.81	3.95	4.09	4.24	4.38	4.52	4.66	4.80	4.94	5.08	5.22	5.36	5.51	5.65	
42	2.86	3.00	3.14	3.29	3.43	3.57	3.71	3.86	4.00	4.14	4.29	4.43	4.57	4.71	4.86	5.00	5.14	5.29	5.43	5.57	5.71	
41.5	2.89	3.04	3.18	3.33	3.47	3.61	3.76	3.90	4.05	4.19	4.34	4.48	4.63	4.77	4.92	5.06	5.20	5.35	5.49	5.64	5.78	
41	2.93	3.07	3.22	3.37	3.51	3.66	3.80	3.95	4.10	4.24	4.39	4.54	4.68	4.83	4.98	5.12	5.27	5.41	5.56	5.71	5.85	
40.5	2.96	3.11	3.26	3.41	3.56	3.70	3.85	4.00	4.15	4.30	4.44	4.59	4.74	4.89	5.04	5.19	5.33	5.48	5.63	5.78	5.93	
40	3.00	3.15	3.30	3.45	3.60	3.75	3.90	4.05	4.20	4.35	4.50	4.65	4.80	4.95	5.10	5.25	5.40	5.55	5.70	5.85	6.00	
39.5	3.04	3.19	3.34	3.49	3.65	3.80	3.95	4.10	4.25	4.41	4.56	4.71	4.86	5.01	5.16	5.32	5.47	5.62	5.77	5.92	6.08	
39	3.08	3.23	3.38	3.54	3.69	3.85	4.00	4.15	4.31	4.46	4.62	4.77	4.92	5.08	5.23	5.38	5.54	5.69	5.85	6.00	6.15	
38.5	3.12	3.27	3.43	3.58	3.74	3.90	4.05	4.21	4.36	4.52	4.68	4.83	4.99	5.14	5.30	5.45	5.61	5.77	5.92	6.08	6.23	
38	3.16	3.32	3.47	3.63	3.79	3.95	4.11	4.26	4.42	4.58	4.74	4.89	5.05	5.21	5.37	5.53	5.68	5.84	6.00	6.16	6.32	
37.5	3.20	3.36	3.52	3.68	3.84	4.00	4.16	4.32	4.48	4.64	4.80	4.96	5.12	5.28	5.44	5.60	5.76	5.92	6.08	6.24	6.40	
37	3.24	3.41	3.57	3.73	3.89	4.05	4.22	4.38	4.54	4.70	4.86	5.03	5.19	5.35	5.51	5.68	5.84	6.00	6.16	6.32	6.49	
36.5	3.29	3.45	3.62	3.78	3.95	4.11	4.27	4.44	4.60	4.77	4.93	5.10	5.26	5.42	5.59	5.75	5.92	6.08	6.25	6.41	6.58	
36	3.33	3.50	3.67	3.83	4.00	4.17	4.33	4.50	4.67	4.83	5.00	5.17	5.33	5.50	5.67	5.83	6.00	6.17	6.33	6.50	6.67	