

Marathon	120%	115%	110%	105%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	
<b>2:30</b>	2:57	3:05	3:13	3:22	<b>3:33</b>	3:44	3:56	4:10	4:26	4:44	5:04	<b>1:12</b>
<b>2:35</b>	3:03	3:11	3:20	3:29	<b>3:40</b>	3:51	4:04	4:18	4:35	4:53	5:14	<b>1:14</b>
<b>2:40</b>	3:10	3:18	3:27	3:37	<b>3:47</b>	4:00	4:13	4:28	4:45	5:04	5:25	<b>1:16</b>
<b>2:45</b>	3:15	3:24	3:33	3:43	<b>3:54</b>	4:07	4:21	4:36	4:53	5:13	5:35	<b>1:19</b>
<b>2:50</b>	3:21	3:30	3:39	3:50	<b>4:01</b>	4:14	4:28	4:44	5:02	5:22	5:45	<b>1:21</b>
<b>2:55</b>	3:27	3:36	3:46	3:57	<b>4:08</b>	4:22	4:36	4:52	5:11	5:32	5:55	<b>1:23</b>
<b>3:00</b>	3:33	3:42	3:52	4:03	<b>4:16</b>	4:29	4:44	5:01	5:20	5:41	6:05	<b>1:25</b>
<b>3:05</b>	3:39	3:48	3:59	4:10	<b>4:22</b>	4:36	4:52	5:09	5:28	5:50	6:15	<b>1:27</b>
<b>3:10</b>	3:45	3:54	4:05	4:17	<b>4:30</b>	4:44	5:00	5:17	5:37	6:01	6:25	<b>1:29</b>
<b>3:15</b>	3:50	4:00	4:11	4:23	<b>4:36</b>	4:51	5:07	5:25	5:46	6:09	6:35	<b>1:31</b>
<b>3:20</b>	3:56	4:06	4:18	4:30	<b>4:43</b>	4:58	5:15	5:33	5:54	6:18	6:45	<b>1:33</b>
<b>3:25</b>	4:03	4:13	4:25	4:37	<b>4:51</b>	5:07	5:24	5:43	6:05	6:29	6:57	<b>1:35</b>
<b>3:30</b>	4:09	4:19	4:31	4:44	<b>4:59</b>	5:14	5:32	5:51	6:13	6:38	7:07	<b>1:37</b>
<b>3:35</b>	4:15	4:26	4:38	4:51	<b>5:06</b>	5:22	5:40	6:00	6:22	6:48	7:17	<b>1:39</b>
<b>3:40</b>	4:20	4:32	4:44	4:58	<b>5:13</b>	5:29	5:47	6:08	6:31	6:57	7:27	<b>1:42</b>
	<b>115%</b>	<b>110%</b>	<b>105%</b>	<b>100%</b>	<b>95%</b>	<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	<b>Halb-marathon</b>