

Key Run #1 (Track Repeats) Target Times (improves economy, running speed, and VO2max)

Pierce, Bill; Murr, Scott; Moss, Ray (2012-04-10). *Runner's World Run Less, Run Faster: Become a Faster, Stronger Runner with the Revolutionary 3-Run-a-Week Training Program (Revised Edition)* (Kindle Locations 1661-1662). Rodale. Kindle Edition.

SK TIME	400M	600M	800M	1000M	1200M	1600M	2000M
0:20:50	0:01:31	0:02:18	0:03:05	0:03:53	0:04:44	0:06:26	0:08:08
0:21:00	0:01:31	0:02:19	0:03:07	0:03:55	0:04:46	0:06:30	0:08:12
0:21:10	0:01:32	0:02:20	0:03:08	0:03:57	0:04:49	0:06:33	0:08:16
0:21:20	0:01:33	0:02:21	0:03:10	0:03:59	0:04:51	0:06:36	0:08:20
0:21:30	0:01:34	0:02:23	0:03:12	0:04:01	0:04:53	0:06:39	0:08:24
0:21:40	0:01:35	0:02:24	0:03:13	0:04:04	0:04:56	0:06:42	0:08:28
0:21:50	0:01:35	0:02:25	0:03:15	0:04:06	0:04:58	0:06:46	0:08:32
0:22:00	0:01:36	0:02:26	0:03:16	0:04:08	0:05:01	0:06:49	0:08:36
0:22:10	0:01:37	0:02:28	0:03:18	0:04:10	0:05:03	0:06:52	0:08:40
0:22:20	0:01:38	0:02:29	0:03:20	0:04:12	0:05:05	0:06:55	0:08:44
0:22:30	0:01:39	0:02:30	0:03:21	0:04:14	0:05:08	0:06:59	0:08:48
0:22:40	0:01:39	0:02:31	0:03:23	0:04:16	0:05:10	0:07:02	0:08:52
0:22:50	0:01:40	0:02:32	0:03:24	0:04:18	0:05:13	0:07:05	0:08:56
0:23:00	0:01:41	0:02:34	0:03:26	0:04:20	0:05:15	0:07:08	0:09:00
0:23:10	0:01:42	0:02:35	0:03:28	0:04:22	0:05:18	0:07:11	0:09:04
0:23:20	0:01:43	0:02:36	0:03:29	0:04:24	0:05:20	0:07:15	0:09:08
0:23:30	0:01:43	0:02:37	0:03:31	0:04:26	0:05:22	0:07:18	0:09:12
0:23:40	0:01:44	0:02:38	0:03:33	0:04:28	0:05:25	0:07:21	0:09:16
0:23:50	0:01:45	0:02:40	0:03:34	0:04:30	0:05:27	0:07:24	0:09:20
0:24:00	0:01:46	0:02:41	0:03:36	0:04:32	0:05:30	0:07:27	0:09:24
0:24:10	0:01:47	0:02:42	0:03:37	0:04:34	0:05:32	0:07:31	0:09:28
0:24:20	0:01:47	0:02:43	0:03:39	0:04:36	0:05:34	0:07:34	0:09:32
0:24:30	0:01:48	0:02:44	0:03:41	0:04:38	0:05:37	0:07:37	0:09:36
0:24:40	0:01:49	0:02:46	0:03:42	0:04:40	0:05:39	0:07:40	0:09:40
0:24:50	0:01:50	0:02:47	0:03:44	0:04:42	0:05:42	0:07:44	0:09:44
0:25:00	0:01:51	0:02:48	0:03:45	0:04:44	0:05:44	0:07:47	0:09:48
0:25:10	0:01:51	0:02:49	0:03:47	0:04:46	0:05:46	0:07:50	0:09:52
0:25:20	0:01:52	0:02:50	0:03:49	0:04:48	0:05:49	0:07:53	0:09:57
0:25:30	0:01:53	0:02:52	0:03:50	0:04:50	0:05:51	0:07:56	0:10:01

SK TIME	400M	600M	800M	1000M	1200M	1600M	2000M
0:25:40	0:01:54	0:02:53	0:03:52	0:04:52	0:05:54	0:08:00	0:10:05
0:25:50	0:01:55	0:02:54	0:03:53	0:04:54	0:05:56	0:08:03	0:10:09
0:26:00	0:01:56	0:02:55	0:03:55	0:04:56	0:05:59	0:08:06	0:10:13
0:26:10	0:01:56	0:02:56	0:03:57	0:04:58	0:06:01	0:08:09	0:10:17
0:26:20	0:01:57	0:02:58	0:03:58	0:05:00	0:06:03	0:08:13	0:10:21
0:26:30	0:01:58	0:02:59	0:04:00	0:05:02	0:06:06	0:08:16	0:10:25
0:26:40	0:01:59	0:03:00	0:04:01	0:05:04	0:06:08	0:08:19	0:10:29
0:26:50	0:02:00	0:03:01	0:04:03	0:05:06	0:06:11	0:08:22	0:10:33
0:27:00	0:02:00	0:03:03	0:04:05	0:05:08	0:06:13	0:08:25	0:10:37
0:27:10	0:02:01	0:03:04	0:04:06	0:05:10	0:06:15	0:08:29	0:10:41
0:27:20	0:02:02	0:03:05	0:04:08	0:05:12	0:06:18	0:08:32	0:10:45
0:27:30	0:02:03	0:03:06	0:04:10	0:05:14	0:06:20	0:08:35	0:10:49
0:27:40	0:02:04	0:03:07	0:04:11	0:05:16	0:06:23	0:08:38	0:10:53
0:27:50	0:02:04	0:03:09	0:04:13	0:05:18	0:06:25	0:08:41	0:10:57
0:28:00	0:02:05	0:03:10	0:04:14	0:05:20	0:06:28	0:08:45	0:11:01
0:28:10	0:02:06	0:03:11	0:04:16	0:05:22	0:06:30	0:08:48	0:11:05
0:28:20	0:02:07	0:03:12	0:04:18	0:05:24	0:06:32	0:08:51	0:11:09
0:28:30	0:02:08	0:03:13	0:04:19	0:05:26	0:06:35	0:08:54	0:11:13
0:28:40	0:02:08	0:03:15	0:04:21	0:05:28	0:06:37	0:08:58	0:11:17
0:28:50	0:02:09	0:03:16	0:04:22	0:05:30	0:06:40	0:09:01	0:11:21
0:29:00	0:02:10	0:03:17	0:04:24	0:05:32	0:06:42	0:09:04	0:11:25
0:29:10	0:02:11	0:03:18	0:04:26	0:05:34	0:06:44	0:09:07	0:11:29
0:29:20	0:02:12	0:03:19	0:04:27	0:05:36	0:06:47	0:09:10	0:11:33
0:29:30	0:02:12	0:03:21	0:04:29	0:05:38	0:06:49	0:09:14	0:11:37
0:29:40	0:02:13	0:03:22	0:04:30	0:05:40	0:06:52	0:09:17	0:11:41
0:29:50	0:02:14	0:03:23	0:04:32	0:05:42	0:06:54	0:09:20	0:11:45
0:30:00	0:02:15	0:03:24	0:04:34	0:05:44	0:06:57	0:09:23	0:11:49
0:30:10	0:02:16	0:03:25	0:04:35	0:05:46	0:06:59	0:09:27	0:11:53
0:30:20	0:02:16	0:03:27	0:04:37	0:05:48	0:07:01	0:09:30	0:11:57
0:30:30	0:02:17	0:03:28	0:04:38	0:05:50	0:07:04	0:09:33	0:12:01
0:30:40	0:02:18	0:03:29	0:04:40	0:05:52	0:07:06	0:09:36	0:12:05
0:30:50	0:02:19	0:03:30	0:04:42	0:05:54	0:07:09	0:09:39	0:12:09

SK TIME	400M	600M	800M	1000M	1200M	1600M	2000M
0:31:00	0:02:20	0:03:31	0:04:43	0:05:56	0:07:11	0:09:43	0:12:13
0:31:10	0:02:20	0:03:33	0:04:45	0:05:58	0:07:13	0:09:46	0:12:17
0:31:20	0:02:21	0:03:34	0:04:47	0:06:00	0:07:16	0:09:49	0:12:21
0:31:30	0:02:22	0:03:35	0:04:48	0:06:02	0:07:18	0:09:52	0:12:25
0:31:40	0:02:23	0:03:36	0:04:50	0:06:04	0:07:21	0:09:56	0:12:29
0:31:50	0:02:24	0:03:38	0:04:51	0:06:06	0:07:23	0:09:59	0:12:33
0:32:00	0:02:24	0:03:39	0:04:53	0:06:08	0:07:25	0:10:02	0:12:37
0:32:10	0:02:25	0:03:40	0:04:55	0:06:10	0:07:28	0:10:05	0:12:41
0:32:20	0:02:26	0:03:41	0:04:56	0:06:12	0:07:30	0:10:08	0:12:45
0:32:30	0:02:27	0:03:42	0:04:58	0:06:14	0:07:33	0:10:12	0:12:50
0:32:40	0:02:28	0:03:44	0:04:59	0:06:16	0:07:35	0:10:15	0:12:54
0:32:50	0:02:29	0:03:45	0:05:01	0:06:18	0:07:38	0:10:18	0:12:58
0:33:00	0:02:29	0:03:46	0:05:03	0:06:20	0:07:40	0:10:21	0:13:02
0:33:10	0:02:30	0:03:47	0:05:04	0:06:22	0:07:42	0:10:24	0:13:06
0:33:20	0:02:31	0:03:48	0:05:06	0:06:24	0:07:45	0:10:28	0:13:10
0:33:30	0:02:32	0:03:50	0:05:07	0:06:26	0:07:47	0:10:31	0:13:14
0:33:40	0:02:33	0:03:51	0:05:09	0:06:28	0:07:50	0:10:34	0:13:18
0:33:50	0:02:33	0:03:52	0:05:11	0:06:30	0:07:52	0:10:37	0:13:22
0:34:00	0:02:34	0:03:53	0:05:12	0:06:32	0:07:54	0:10:41	0:13:26
0:34:10	0:02:35	0:03:54	0:05:14	0:06:34	0:07:57	0:10:44	0:13:30
0:34:20	0:02:36	0:03:56	0:05:16	0:06:36	0:07:59	0:10:47	0:13:34
0:34:30	0:02:37	0:03:57	0:05:17	0:06:38	0:08:02	0:10:50	0:13:38
0:34:40	0:02:37	0:03:58	0:05:19	0:06:40	0:08:04	0:10:53	0:13:42
0:34:50	0:02:38	0:03:59	0:05:20	0:06:42	0:08:07	0:10:57	0:13:46
0:35:00	0:02:39	0:04:00	0:05:22	0:06:44	0:08:09	0:11:00	0:13:50
0:35:10	0:02:40	0:04:02	0:05:24	0:06:46	0:08:11	0:11:03	0:13:54
0:35:20	0:02:41	0:04:03	0:05:25	0:06:48	0:08:14	0:11:06	0:13:58
0:35:30	0:02:41	0:04:04	0:05:27	0:06:50	0:08:16	0:11:10	0:14:02
0:35:40	0:02:42	0:04:05	0:05:28	0:06:52	0:08:19	0:11:13	0:14:06
0:35:50	0:02:43	0:04:06	0:05:30	0:06:54	0:08:21	0:11:16	0:14:10
0:36:00	0:02:44	0:04:08	0:05:32	0:06:57	0:08:23	0:11:19	0:14:14
0:36:10	0:02:45	0:04:09	0:05:33	0:06:59	0:08:26	0:11:22	0:14:18

Key Run #2 (Tempo Run) Paces (improves lactate tolerance)

Pierce, Bill; Murr, Scott; Moss, Ray (2012-04-10). *Runner's World Run Less, Run Faster: Become a Faster, Stronger Runner with the Revolutionary 3-Run-a-Week Training Program (Revised Edition)* (Kindle Location 1667). Rodale. Kindle Edition.

SK TIME	(PER MILE)			(PER KILOMETER)		
	SHORT TEMPO	MID TEMPO	LONG TEMPO	SHORT TEMPO	MID TEMPO	LONG TEMPO
0:20:40	0:06:56	0:07:11	0:07:26	0:04:18	0:04:28	0:04:37
0:20:50	0:06:59	0:07:14	0:07:29	0:04:20	0:04:30	0:04:39
0:21:00	0:07:03	0:07:18	0:07:33	0:04:22	0:04:32	0:04:41
0:21:10	0:07:06	0:07:21	0:07:36	0:04:24	0:04:34	0:04:43
0:21:20	0:07:09	0:07:24	0:07:39	0:04:26	0:04:36	0:04:45
0:21:30	0:07:12	0:07:27	0:07:42	0:04:28	0:04:38	0:04:47
0:21:40	0:07:15	0:07:30	0:07:45	0:04:30	0:04:40	0:04:49
0:21:50	0:07:19	0:07:34	0:07:49	0:04:32	0:04:42	0:04:51
0:22:00	0:07:22	0:07:37	0:07:52	0:04:34	0:04:44	0:04:53
0:22:10	0:07:25	0:07:40	0:07:55	0:04:36	0:04:46	0:04:55
0:22:20	0:07:28	0:07:43	0:07:58	0:04:38	0:04:48	0:04:57
0:22:30	0:07:32	0:07:47	0:08:02	0:04:40	0:04:50	0:04:59
0:22:40	0:07:35	0:07:50	0:08:05	0:04:42	0:04:52	0:05:01
0:22:50	0:07:38	0:07:53	0:08:08	0:04:44	0:04:54	0:05:03
0:23:00	0:07:41	0:07:56	0:08:11	0:04:46	0:04:56	0:05:05
0:23:10	0:07:44	0:07:59	0:08:14	0:04:48	0:04:58	0:05:07
0:23:20	0:07:48	0:08:03	0:08:18	0:04:50	0:05:00	0:05:09
0:23:30	0:07:51	0:08:06	0:08:21	0:04:52	0:05:02	0:05:11
0:23:40	0:07:54	0:08:09	0:08:24	0:04:54	0:05:04	0:05:13
0:23:50	0:07:57	0:08:12	0:08:27	0:04:56	0:05:06	0:05:15
0:24:00	0:08:00	0:08:15	0:08:30	0:04:58	0:05:08	0:05:17
0:24:10	0:08:04	0:08:19	0:08:34	0:05:00	0:05:10	0:05:19
0:24:20	0:08:07	0:08:22	0:08:37	0:05:02	0:05:12	0:05:21
0:24:30	0:08:10	0:08:25	0:08:40	0:05:04	0:05:14	0:05:23
0:24:40	0:08:13	0:08:28	0:08:43	0:05:06	0:05:16	0:05:25
0:24:50	0:08:17	0:08:32	0:08:47	0:05:08	0:05:18	0:05:27
0:25:00	0:08:20	0:08:35	0:08:50	0:05:10	0:05:20	0:05:29
0:25:10	0:08:23	0:08:38	0:08:53	0:05:12	0:05:22	0:05:31
0:25:20	0:08:26	0:08:41	0:08:56	0:05:14	0:05:24	0:05:33
0:25:30	0:08:29	0:08:44	0:08:59	0:05:16	0:05:26	0:05:35
0:25:40	0:08:33	0:08:48	0:09:03	0:05:18	0:05:28	0:05:37

5K TIME	(PER MILE)			(PER KILOMETER)		
	SHORT TEMPO	MID TEMPO	LONG TEMPO	SHORT TEMPO	MID TEMPO	LONG TEMPO
0:25:50	0:08:36	0:08:51	0:09:06	0:05:20	0:05:30	0:05:39
0:26:00	0:08:39	0:08:54	0:09:09	0:05:22	0:05:32	0:05:41
0:26:10	0:08:42	0:08:57	0:09:12	0:05:24	0:05:34	0:05:43
0:26:20	0:08:46	0:09:01	0:09:16	0:05:26	0:05:36	0:05:45
0:26:30	0:08:49	0:09:04	0:09:19	0:05:28	0:05:38	0:05:47
0:26:40	0:08:52	0:09:07	0:09:22	0:05:30	0:05:40	0:05:49
0:26:50	0:08:55	0:09:10	0:09:25	0:05:32	0:05:42	0:05:51
0:27:00	0:08:58	0:09:13	0:09:28	0:05:34	0:05:44	0:05:53
0:27:10	0:09:02	0:09:17	0:09:32	0:05:36	0:05:46	0:05:55
0:27:20	0:09:05	0:09:20	0:09:35	0:05:38	0:05:48	0:05:57
0:27:30	0:09:08	0:09:23	0:09:38	0:05:40	0:05:50	0:05:59
0:27:40	0:09:11	0:09:26	0:09:41	0:05:42	0:05:52	0:06:01
0:27:50	0:09:14	0:09:29	0:09:44	0:05:44	0:05:54	0:06:03
0:28:00	0:09:18	0:09:33	0:09:48	0:05:46	0:05:56	0:06:05
0:28:10	0:09:21	0:09:36	0:09:51	0:05:48	0:05:58	0:06:07
0:28:20	0:09:24	0:09:39	0:09:54	0:05:50	0:06:00	0:06:09
0:28:30	0:09:27	0:09:42	0:09:57	0:05:52	0:06:02	0:06:11
0:28:40	0:09:31	0:09:46	0:10:01	0:05:54	0:06:04	0:06:13
0:28:50	0:09:34	0:09:49	0:10:04	0:05:56	0:06:06	0:06:15
0:29:00	0:09:37	0:09:52	0:10:07	0:05:58	0:06:08	0:06:17
0:29:10	0:09:40	0:09:55	0:10:10	0:06:00	0:06:10	0:06:19
0:29:20	0:09:43	0:09:58	0:10:13	0:06:02	0:06:12	0:06:21
0:29:30	0:09:47	0:10:02	0:10:17	0:06:04	0:06:14	0:06:23
0:29:40	0:09:50	0:10:05	0:10:20	0:06:06	0:06:16	0:06:25
0:29:50	0:09:53	0:10:08	0:10:23	0:06:08	0:06:18	0:06:27
0:30:00	0:09:56	0:10:11	0:10:26	0:06:10	0:06:20	0:06:29
0:30:10	0:10:00	0:10:15	0:10:30	0:06:12	0:06:22	0:06:31
0:30:20	0:10:03	0:10:18	0:10:33	0:06:14	0:06:24	0:06:33
0:30:30	0:10:06	0:10:21	0:10:36	0:06:16	0:06:26	0:06:35
0:30:40	0:10:09	0:10:24	0:10:39	0:06:18	0:06:28	0:06:37
0:30:50	0:10:12	0:10:27	0:10:42	0:06:20	0:06:30	0:06:39

5k TIME	(PER MILE)			(PER KILOMETER)		
	SHORT TEMPO	MID TEMPO	LONG TEMPO	SHORT TEMPO	MID TEMPO	LONG TEMPO
0:31:00	0:10:16	0:10:31	0:10:46	0:06:22	0:06:32	0:06:41
0:31:10	0:10:19	0:10:34	0:10:49	0:06:24	0:06:34	0:06:43
0:31:20	0:10:22	0:10:37	0:10:52	0:06:26	0:06:36	0:06:45
0:31:30	0:10:25	0:10:40	0:10:55	0:06:28	0:06:38	0:06:47
0:31:40	0:10:29	0:10:44	0:10:59	0:06:30	0:06:40	0:06:49
0:31:50	0:10:32	0:10:47	0:11:02	0:06:32	0:06:42	0:06:51
0:32:00	0:10:35	0:10:50	0:11:05	0:06:34	0:06:44	0:06:53
0:32:10	0:10:38	0:10:53	0:11:08	0:06:36	0:06:46	0:06:55
0:32:20	0:10:41	0:10:56	0:11:11	0:06:38	0:06:48	0:06:57
0:32:30	0:10:45	0:11:00	0:11:15	0:06:40	0:06:50	0:06:59
0:32:40	0:10:48	0:11:03	0:11:18	0:06:42	0:06:52	0:07:01
0:32:50	0:10:51	0:11:06	0:11:21	0:06:44	0:06:54	0:07:03
0:33:00	0:10:54	0:11:09	0:11:24	0:06:46	0:06:56	0:07:05
0:33:10	0:10:57	0:11:12	0:11:27	0:06:48	0:06:58	0:07:07
0:33:20	0:11:01	0:11:16	0:11:31	0:06:50	0:07:00	0:07:09
0:33:30	0:11:04	0:11:19	0:11:34	0:06:52	0:07:02	0:07:11
0:33:40	0:11:07	0:11:22	0:11:37	0:06:54	0:07:04	0:07:13
0:33:50	0:11:10	0:11:25	0:11:40	0:06:56	0:07:06	0:07:15
0:34:00	0:11:14	0:11:29	0:11:44	0:06:58	0:07:08	0:07:17
0:34:10	0:11:17	0:11:32	0:11:47	0:07:00	0:07:10	0:07:19
0:34:20	0:11:20	0:11:35	0:11:50	0:07:02	0:07:12	0:07:21
0:34:30	0:11:23	0:11:38	0:11:53	0:07:04	0:07:14	0:07:23
0:34:40	0:11:26	0:11:41	0:11:56	0:07:06	0:07:16	0:07:25
0:34:50	0:11:30	0:11:45	0:12:00	0:07:08	0:07:18	0:07:27
0:35:00	0:11:33	0:11:48	0:12:03	0:07:10	0:07:20	0:07:29
0:35:10	0:11:36	0:11:51	0:12:06	0:07:12	0:07:22	0:07:31
0:35:20	0:11:39	0:11:54	0:12:09	0:07:14	0:07:24	0:07:33
0:35:30	0:11:43	0:11:58	0:12:13	0:07:16	0:07:26	0:07:35