

Min/km Min/mile

20	04:00	06:27
21	04:12	06:46
22	04:24	07:05
23	04:36	07:24
24	04:38	07:43
25	05:00	08:03
26	05:12	08:22
27	05:24	08:41
28	05:36	09:01
29	05:48	09:20
30	06:00	09:39
31	06:12	09:59
32	06:24	10:18
33	06:36	10:37
34	06:48	10:57
35	07:00	11:16
36	07:12	11:35