

マラソンペース表

Marathon Pace Chart

ペース /km	フルマラソン	ハーフマラソン	5km	10km
2:55	2:03:04	1:01:32	14:35	29:10
3:00	2:06:35	1:03:17	15:00	30:00
3:05	2:10:06	1:05:03	15:25	30:50
3:10	2:13:37	1:06:48	15:50	31:40
3:15	2:17:08	1:08:34	16:15	32:30
3:20	2:20:39	1:10:19	16:40	33:20
3:25	2:24:09	1:12:04	17:05	34:10
3:30	2:27:40	1:13:50	17:30	35:00
3:35	2:31:11	1:15:35	17:55	35:50
3:40	2:34:42	1:17:21	18:20	36:40
3:45	2:38:13	1:19:06	18:45	37:30
3:50	2:41:44	1:20:52	19:10	38:20
3:55	2:45:15	1:22:37	19:35	39:10
4:00	2:48:46	サブエガ	20:00	40:00
4:10	2:55:48	1:27:54	20:50	41:40
4:15	2:59:19	サブ3	21:15	42:30
4:20	3:02:50	1:31:25	21:40	43:20
4:30	3:09:52	1:34:56	22:30	45:00
4:40	3:16:54	1:38:27	23:20	46:40
4:50	3:23:56	1:41:58	24:10	48:20
5:00	3:30:58	1:45:29	25:00	50:00
5:10	3:38:00	1:49:00	25:50	51:40
5:20	3:45:02	1:52:31	26:40	53:20
5:30	3:52:04	1:56:02	27:30	55:00
5:40	3:59:06	サブ4	28:20	56:40
5:50	4:06:08	2:03:04	29:10	58:20
6:00	4:13:10	2:06:35	30:00	1:00:00
6:10	4:20:12	2:10:06	30:50	1:01:40
6:20	4:27:14	2:13:37	31:40	1:03:20
6:30	4:34:16	2:17:08	32:30	1:05:00
6:40	4:41:18	2:20:39	33:20	1:06:40
6:50	4:48:19	2:24:09	34:10	1:08:20
7:00	4:55:21	サブ5	35:00	1:10:00

carb

公式サイト: carb.jp

オンラインショップ: shop.carb.jp

●レース本番のエネルギー補給に

目標タイム達成をサポートするcarb エナージェル
のご購入はこちらのQRコードから。

