

# フルマラソン目標値とスピードトレーニングの関係

100m	400m	1km	2km	5km	10km	20km	21.0975km	42.195km	時速
17.5秒	70"	2'55"	5'50"	14'35"	29'10"	58'20"	1° 01'31"	2° 03'04"	20.57km/h
18秒	72"	3'00"	6'00"	15'00"	30'00"	1° 00'00"	1° 03'17"	2° 06'35"	20.00km/h
18.5秒	74"	3'05"	6'10"	15'25"	30'20"	1° 00'40"	1° 05'03"	2° 10'06"	19.46km/h
19秒	76"	3'10"	6'20"	15'50"	31'40"	1° 03'20"	1° 06'48"	2° 13'37"	18.95km/h
19.5秒	78"	3'15"	6'30"	16'15"	32'30"	1° 05'00"	1° 06'48"	2° 17'08"	18.46km/h
20秒	80"	3'20"	6'40"	16'40"	33'20"	1° 06'40"	1° 10'19"	2° 20'39"	18.00km/h
21秒	84"	3'30"	7'00"	17'30"	35'00"	1° 10'00"	1° 13'50"	2° 27'41"	17.14km/h
22秒	88"	3'40"	7'20"	18'20"	36'40"	1° 13'20"	1° 17'21"	2° 34'43"	16.36km/h
23秒	92"	3'50"	7'40"	19'10"	38'20"	1° 16'40"	1° 20'52"	2° 41'45"	15.65km/h
24秒	96"	4'00"	8'00"	20'00"	40'00"	1° 20'00"	1° 24'23"	2° 48'47"	15.00km/h
25秒	100"	4'10"	8'20"	20'50"	41'40"	1° 23'20"	1° 27'54"	2° 55'48"	14.40km/h
26秒	104"	4'20"	8'40"	21'40"	43'20"	1° 26'40"	1° 31'25"	3° 09'53"	13.85km/h
27秒	108"	4'30"	9'00"	22'30"	45'00"	1° 30'00"	1° 34'56"	3° 02'51"	13.33km/h
28秒	112"	4'40"	9'20"	23'20"	46'40"	1° 32'20"	1° 37'27"	3° 14'54"	12.86km/h
29秒	116"	4'50"	9'40"	24'10"	48'20"	1° 36'40"	1° 41'58"	3° 23'57"	12.41km/h
30秒	120"	5'00"	10'00"	25'00"	50'00"	1° 40'00"	1° 45'29"	3° 30'58"	12.00km/h
31秒	124"	5'10"	10'20"	25'50"	51'40"	1° 43'20"	1° 49'00"	3° 38'00"	11.61km/h
32秒	128"	5'20"	10'40"	26'40"	53'20"	1° 46'40"	1° 52'31"	3° 45'02"	11.25km/h
33秒	132"	5'30"	11'00"	27'30"	55'00"	1° 50'00"	1° 56'02"	3° 52'04"	10.90km/h
36秒	144"	6'00"	12'00"	30'00"	1° 00'00"	2° 00'00"	2° 06'35"	4° 13'10"	10.00km/h
39秒	156"	6'30"	13'00"	32'30"	1° 05'00"	2° 10'00"	2° 17'08"	4° 34'16"	09.23km/h
42秒	164"	7'00"	14'00"	35'00"	1° 10'00"	2° 20'00"	2° 27'41"	4° 55'22"	08.57km/h
50秒	200"	8'00"	16'00"	40'00"	1° 20'00"	2° 40'00"	2° 48'47"	5° 37'34"	07.50km/h
60秒	240"	10'00"	20'00"	50'00"	1° 40'00"	3° 20'00"	3° 30'59"	7° 01'57"	06.00km/h
目標タイム									
△	400m	1km	2km	5km	10km	20km	21.0975km	42.195km	
2時間45分	74"	3'10"	6'30"	16'40"	35'00"	1° 13'20"	1° 17'21"	2° 41'45"	
サブスリ	78"	3'20"	7'00"	18'20"	38'20"	1° 20'00"	1° 24'23"	2° 55'48"	
3時間30分	92"	4'00"	8'20"	21'40"	45'00"	1° 32'20"	1° 37'27"	3° 30'58"	
サブフォ	104"	4'30"	9'20"	24'10"	50'00"	1° 43'20"	1° 49'00"	3° 52'04"	
サブファイブ	116"	5'00"	10'20"	26'40"	55'00"	2° 10'00"	2° 06'35"	4° 55'22"	