

ラ ッ プ タ イ ム 早 見 表

400m標準ダブルトラックにおいて、各距離所要タイムの平均ラップタイム。

400m平均 (1週のラップタイム)	1000m (200m+2周)	1500m (300m+3周)	3000m (200m+7周)	5000m (200m+12周)	10000m (25周)
45.0	1.52.50	2.48.75	5.37.50	9.22.50	18.45.00
44.5	1.51.25	2.46.88	5.33.75	9.16.25	18.32.50
44.0	1.50.00	2.45.00	5.30.00	9.10.00	18.20.00
43.5	1.48.75	2.43.13	5.26.25	9.03.75	18.07.50
43.0	1.47.50	2.41.25	5.22.50	8.57.50	17.55.00
42.5	1.46.25	2.39.38	5.18.75	8.51.25	17.42.50
42.0	1.45.00	2.37.50	5.15.00	8.45.00	17.30.00
41.5	1.43.75	2.35.63	5.11.25	8.38.75	17.17.50
41.0	1.42.50	2.33.75	5.07.50	8.32.50	17.05.00
40.5	1.41.25	2.31.88	5.03.75	8.26.25	16.52.50
40.0	1.40.00	2.30.00	5.00.00	8.20.00	16.40.00
39.5	1.38.75	2.28.13	4.56.25	8.13.75	16.27.50
39.0	1.37.50	2.26.25	4.52.50	8.07.50	16.15.00
38.5	1.36.25	2.24.38	4.48.75	8.01.25	16.02.50
38.0	1.35.00	2.22.50	4.45.00	7.55.00	15.50.00
37.5	1.33.75	2.20.63	4.41.25	7.48.75	15.37.50
37.0	1.32.50	2.18.75	4.37.50	7.42.50	15.25.00
36.5	1.31.25	2.16.88	4.33.75	7.36.25	15.12.50
36.0	1.30.00	2.15.00	4.30.00	7.30.00	15.00.00
35.5	1.28.75	2.13.13	4.26.25	7.23.75	14.47.50
35.0	1.27.50	2.11.25	4.22.50	7.17.50	14.35.00
34.5	1.26.25	2.09.38	4.18.75	7.11.25	14.22.50
34.0	1.25.00	2.07.50	4.15.00	7.05.00	14.10.00
33.5	1.23.75	2.05.63	4.11.25	6.58.75	13.57.50
33.0	1.22.50	2.03.75	4.07.50	6.52.50	13.45.00
32.5	1.21.25	2.01.88	4.03.75	6.46.25	13.32.50
32.0	1.20.00	2.00.00	4.00.00	6.40.00	13.20.00
31.5	1.18.75	1.58.13	3.56.25	6.33.75	13.07.50
31.0	1.17.50	1.56.25	3.52.50	6.27.50	12.55.00
30.5	1.16.25	1.54.38	3.48.75	6.21.25	12.42.50
30.0	1.15.00	1.52.50	3.45.00	6.15.00	12.30.00
29.5	1.13.75	1.50.63	3.41.25	6.08.75	12.17.50
29.0	1.12.50	1.48.75	3.37.50	6.02.50	12.05.00
28.5	1.11.25	1.46.88	3.33.75	5.56.25	11.52.50
28.0	1.10.00	1.45.00	3.30.00	5.50.00	11.40.00
27.5	1.08.75	1.43.13	3.26.25	5.43.75	11.27.50
27.0	1.07.50	1.41.25	3.22.50	5.37.50	11.15.00
26.5	1.06.25	1.39.38	3.18.75	5.31.25	11.02.50
26.0	1.05.00	1.37.50	3.15.00	5.25.00	10.50.00
25.5	1.03.75	1.35.63	3.11.25	5.18.75	10.37.50
25.0	1.02.50	1.33.75	3.07.50	5.12.50	10.25.00