

# vVO<sub>2</sub> Training Sheet

2 mile = vVO2	1600 pace	1000's	900's	800's	700's	600's	500's	400's	105%	108%	110%	112%	Tempo	Tempo	Pace	Pace	Distance
8:40	4:20	2:41	2:25	2:09	1:53	1:36	1:20	1:04	1:01	0:59	0:58	0:56	4:50	5:05	5:50	6:35	7:20
8:45	4:22	2:43	2:26	2:10	1:54	1:37	1:21	1:05	1:02	1:00	0:58	0:57	4:52	5:07	5:52	6:37	7:22
8:50	4:25	2:44	2:28	2:11	1:55	1:38	1:22	1:05	1:02	1:00	0:59	0:57	4:55	5:10	5:55	6:40	7:25
8:55	4:27	2:46	2:29	2:13	1:56	1:39	1:23	1:06	1:03	1:01	0:59	0:58	4:57	5:12	5:57	6:42	7:27
9:00	4:30	2:47	2:31	2:14	1:57	1:40	1:23	1:07	1:03	1:01	1:00	0:59	5:00	5:15	6:00	6:45	7:30
9:05	4:32	2:49	2:32	2:15	1:58	1:41	1:24	1:07	1:04	1:02	1:00	0:59	5:02	5:17	6:02	6:47	7:32
9:10	4:35	2:50	2:33	2:16	1:59	1:42	1:25	1:08	1:04	1:02	1:01	1:00	5:05	5:20	6:05	6:50	7:35
9:15	4:37	2:52	2:35	2:17	2:00	1:43	1:26	1:08	1:05	1:03	1:02	1:00	5:07	5:22	6:07	6:52	7:37
9:20	4:40	2:54	2:36	2:19	2:01	1:44	1:27	1:09	1:06	1:04	1:02	1:01	5:10	5:25	6:10	6:55	7:40
9:25	4:42	2:55	2:38	2:20	2:02	1:45	1:27	1:10	1:06	1:04	1:03	1:01	5:12	5:27	6:12	6:57	7:42
9:30	4:45	2:57	2:39	2:21	2:03	1:46	1:28	1:10	1:07	1:05	1:03	1:02	5:15	5:30	6:15	7:00	7:45
9:35	4:47	2:58	2:40	2:22	2:05	1:47	1:29	1:11	1:07	1:05	1:04	1:02	5:17	5:32	6:17	7:02	7:47
9:40	4:50	3:00	2:42	2:24	2:06	1:48	1:30	1:12	1:08	1:06	1:04	1:03	5:20	5:35	6:20	7:05	7:50
9:45	4:52	3:01	2:43	2:25	2:07	1:49	1:30	1:12	1:09	1:06	1:05	1:03	5:22	5:37	6:22	7:07	7:52
9:50	4:55	3:03	2:45	2:26	2:08	1:50	1:31	1:13	1:09	1:07	1:06	1:04	5:25	5:40	6:25	7:10	7:55
9:55	4:57	3:04	2:46	2:27	2:09	1:50	1:32	1:13	1:10	1:08	1:06	1:05	5:27	5:42	6:27	7:12	7:57
10:00	5:00	3:06	2:47	2:29	2:10	1:51	1:33	1:14	1:10	1:08	1:07	1:05	5:30	5:45	6:30	7:15	8:00
10:05	5:02	3:08	2:49	2:30	2:11	1:52	1:34	1:15	1:11	1:09	1:07	1:06	5:32	5:47	6:32	7:17	8:02
10:10	5:05	3:09	2:50	2:31	2:12	1:53	1:34	1:15	1:12	1:09	1:08	1:06	5:35	5:50	6:35	7:20	8:05
10:15	5:07	3:11	2:52	2:32	2:13	1:54	1:35	1:16	1:12	1:10	1:08	1:07	5:37	5:52	6:37	7:22	8:07
10:20	5:10	3:12	2:53	2:34	2:14	1:55	1:36	1:17	1:13	1:10	1:09	1:07	5:40	5:55	6:40	7:25	8:10
10:25	5:12	3:14	2:54	2:35	2:15	1:56	1:37	1:17	1:13	1:11	1:09	1:08	5:42	5:57	6:42	7:27	8:12
10:30	5:15	3:15	2:56	2:36	2:17	1:57	1:37	1:18	1:14	1:12	1:10	1:08	5:45	6:00	6:45	7:30	8:15
10:35	5:17	3:17	2:57	2:37	2:18	1:58	1:38	1:18	1:14	1:12	1:11	1:09	5:47	6:02	6:47	7:32	8:17
10:40	5:20	3:18	2:59	2:39	2:19	1:59	1:39	1:19	1:15	1:13	1:11	1:10	5:50	6:05	6:50	7:35	8:20
10:45	5:22	3:20	3:00	2:40	2:20	2:00	1:40	1:20	1:16	1:13	1:12	1:10	5:52	6:07	6:52	7:37	8:22
10:50	5:25	3:21	3:01	2:41	2:21	2:01	1:41	1:20	1:16	1:14	1:12	1:11	5:55	6:10	6:55	7:40	8:25
10:55	5:27	3:23	3:03	2:42	2:22	2:02	1:41	1:21	1:17	1:14	1:13	1:11	5:57	6:12	6:57	7:42	8:27
11:00	5:30	3:25	3:04	2:44	2:23	2:03	1:42	1:22	1:17	1:15	1:13	1:12	6:00	6:15	7:00	7:45	8:30

													Fast	Slow	Daily	Distance	Recovery
<b>2 mile = vVO2</b>	<b>1600 pace</b>	<b>1000's</b>	<b>900's</b>	<b>800's</b>	<b>700's</b>	<b>600's</b>	<b>500's</b>	<b>400's</b>	<b>105%</b>	<b>108%</b>	<b>110%</b>	<b>112%</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pace</b>	<b>Pace</b>	<b>Distance</b>
<b>11:10</b>	5:35	3:28	3:07	2:46	2:25	2:04	1:44	1:23	1:19	1:16	1:14	1:13	6:05	6:20	7:05	7:50	8:35
<b>11:15</b>	5:37	3:29	3:08	2:47	2:26	2:05	1:44	1:23	1:19	1:17	1:15	1:13	6:07	6:22	7:07	7:52	8:37
<b>11:20</b>	5:40	3:31	3:10	2:49	2:27	2:06	1:45	1:24	1:20	1:17	1:16	1:14	6:10	6:25	7:10	7:55	8:40
<b>11:25</b>	5:42	3:32	3:11	2:50	2:29	2:07	1:46	1:25	1:20	1:18	1:16	1:14	6:12	6:27	7:12	7:57	8:42
<b>11:30</b>	5:45	3:34	3:12	2:51	2:30	2:08	1:47	1:25	1:21	1:18	1:17	1:15	6:15	6:30	7:15	8:00	8:45
<b>11:35</b>	5:47	3:35	3:14	2:52	2:31	2:09	1:47	1:26	1:22	1:19	1:17	1:16	6:17	6:32	7:17	8:02	8:47
<b>11:40</b>	5:50	3:37	3:15	2:54	2:32	2:10	1:48	1:27	1:22	1:20	1:18	1:16	6:20	6:35	7:20	8:05	8:50
<b>11:45</b>	5:52	3:39	3:17	2:55	2:33	2:11	1:49	1:27	1:23	1:20	1:18	1:17	6:22	6:37	7:22	8:07	8:52
<b>11:50</b>	5:55	3:40	3:18	2:56	2:34	2:12	1:50	1:28	1:23	1:21	1:19	1:17	6:25	6:40	7:25	8:10	8:55
<b>11:55</b>	5:57	3:42	3:19	2:57	2:35	2:13	1:51	1:28	1:24	1:21	1:19	1:18	6:27	6:42	7:27	8:12	8:57
<b>12:00</b>	6:00	3:43	3:21	2:59	2:36	2:14	1:51	1:29	1:25	1:22	1:20	1:18	6:30	6:45	7:30	8:15	9:00
<b>12:05</b>	6:02	3:45	3:22	3:00	2:37	2:15	1:52	1:30	1:25	1:22	1:21	1:19	6:32	6:47	7:32	8:17	9:02
<b>12:10</b>	6:05	3:46	3:24	3:01	2:38	2:16	1:53	1:30	1:26	1:23	1:21	1:19	6:35	6:50	7:35	8:20	9:05
<b>12:15</b>	6:07	3:48	3:25	3:02	2:39	2:17	1:54	1:31	1:26	1:24	1:22	1:20	6:37	6:52	7:37	8:22	9:07
<b>12:20</b>	6:10	3:49	3:26	3:03	2:40	2:17	1:54	1:31	1:27	1:24	1:22	1:20	6:40	6:55	7:40	8:25	9:10
<b>12:25</b>	6:12	3:51	3:28	3:05	2:42	2:18	1:55	1:32	1:27	1:25	1:23	1:21	6:42	6:57	7:42	8:27	9:12
<b>12:30</b>	6:15	3:53	3:29	3:06	2:43	2:19	1:56	1:33	1:28	1:25	1:23	1:22	6:45	7:00	7:45	8:30	9:15
<b>12:35</b>	6:17	3:54	3:31	3:07	2:44	2:20	1:57	1:33	1:29	1:26	1:24	1:22	6:47	7:02	7:47	8:32	9:17
<b>12:40</b>	6:20	3:56	3:32	3:08	2:45	2:21	1:58	1:34	1:29	1:26	1:25	1:23	6:50	7:05	7:50	8:35	9:20
<b>12:45</b>	6:22	3:57	3:33	3:10	2:46	2:22	1:58	1:35	1:30	1:27	1:25	1:23	6:52	7:07	7:52	8:37	9:22
<b>12:50</b>	6:25	3:59	3:35	3:11	2:47	2:23	1:59	1:35	1:30	1:28	1:26	1:24	6:55	7:10	7:55	8:40	9:25
<b>12:55</b>	6:27	4:00	3:36	3:12	2:48	2:24	2:00	1:36	1:31	1:28	1:26	1:24	6:57	7:12	7:57	8:42	9:27
<b>13:00</b>	6:30	4:02	3:38	3:13	2:49	2:25	2:01	1:36	1:32	1:29	1:27	1:25	7:00	7:15	8:00	8:45	9:30
<b>13:05</b>	6:32	4:03	3:39	3:15	2:50	2:26	2:01	1:37	1:32	1:29	1:27	1:25	7:02	7:17	8:02	8:47	9:32
<b>13:10</b>	6:35	4:05	3:40	3:16	2:51	2:27	2:02	1:38	1:33	1:30	1:28	1:26	7:05	7:20	8:05	8:50	9:35
<b>13:15</b>	6:37	4:07	3:42	3:17	2:52	2:28	2:03	1:38	1:33	1:30	1:28	1:26	7:07	7:22	8:07	8:52	9:37
<b>13:20</b>	6:40	4:08	3:43	3:18	2:54	2:29	2:04	1:39	1:34	1:31	1:29	1:27	7:10	7:25	8:10	8:55	9:40
<b>13:25</b>	6:42	4:10	3:45	3:20	2:55	2:30	2:05	1:40	1:35	1:32	1:30	1:28	7:12	7:27	8:12	8:57	9:42
<b>13:30</b>	6:45	4:11	3:46	3:21	2:56	2:31	2:05	1:40	1:35	1:32	1:30	1:28	7:15	7:30	8:15	9:00	9:45
<b>13:35</b>	6:47	4:13	3:47	3:22	2:57	2:31	2:06	1:41	1:36	1:33	1:31	1:29	7:17	7:32	8:17	9:02	9:47
<b>13:40</b>	6:50	4:14	3:49	3:23	2:58	2:32	2:07	1:41	1:36	1:33	1:31	1:29	7:20	7:35	8:20	9:05	9:50
<b>13:45</b>	6:52	4:16	3:50	3:25	2:59	2:33	2:08	1:42	1:37	1:34	1:32	1:30	7:22	7:37	8:22	9:07	9:52
<b>13:50</b>	6:55	4:17	3:52	3:26	3:00	2:34	2:08	1:43	1:38	1:34	1:32	1:30	7:25	7:40	8:25	9:10	9:55
<b>13:55</b>	6:57	4:19	3:53	3:27	3:01	2:35	2:09	1:43	1:38	1:35	1:33	1:31	7:27	7:42	8:27	9:12	9:57
<b>14:00</b>	7:00	4:21	3:54	3:28	3:02	2:36	2:10	1:44	1:39	1:36	1:33	1:31	7:30	7:45	8:30	9:15	10:00

														Fast	Slow	Daily	Distance	Recovery
<b>2 mile = vVO2</b>	<b>1600 pace</b>	<b>1000's</b>	<b>900's</b>	<b>800's</b>	<b>700's</b>	<b>600's</b>	<b>500's</b>	<b>400's</b>	<b>105%</b>	<b>108%</b>	<b>110%</b>	<b>112%</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pace</b>	<b>Pace</b>	<b>Distance</b>	<b>Distance</b>
<b>14:10</b>	7:05	4:24	3:57	3:31	3:04	2:38	2:12	1:45	1:40	1:37	1:35	1:32	7:35	7:50	8:35	9:20	10:05	
<b>14:15</b>	7:07	4:25	3:59	3:32	3:05	2:39	2:12	1:46	1:40	1:37	1:35	1:33	7:37	7:52	8:37	9:22	10:07	
<b>14:20</b>	7:10	4:27	4:00	3:33	3:07	2:40	2:13	1:46	1:41	1:38	1:36	1:34	7:40	7:55	8:40	9:25	10:10	
<b>14:25</b>	7:12	4:28	4:01	3:35	3:08	2:41	2:14	1:47	1:42	1:38	1:36	1:34	7:42	7:57	8:42	9:27	10:12	
<b>14:30</b>	7:15	4:30	4:03	3:36	3:09	2:42	2:15	1:48	1:42	1:39	1:37	1:35	7:45	8:00	8:45	9:30	10:15	
<b>14:35</b>	7:17	4:31	4:04	3:37	3:10	2:43	2:15	1:48	1:43	1:40	1:37	1:35	7:47	8:02	8:47	9:32	10:17	
<b>14:40</b>	7:20	4:33	4:06	3:38	3:11	2:44	2:16	1:49	1:43	1:40	1:38	1:36	7:50	8:05	8:50	9:35	10:20	
<b>14:45</b>	7:22	4:35	4:07	3:40	3:12	2:45	2:17	1:50	1:44	1:41	1:39	1:36	7:52	8:07	8:52	9:37	10:22	
<b>14:50</b>	7:25	4:36	4:08	3:41	3:13	2:45	2:18	1:50	1:45	1:41	1:39	1:37	7:55	8:10	8:55	9:40	10:25	
<b>14:55</b>	7:27	4:38	4:10	3:42	3:14	2:46	2:19	1:51	1:45	1:42	1:40	1:37	7:57	8:12	8:57	9:42	10:27	
<b>15:00</b>	7:30	4:39	4:11	3:43	3:15	2:47	2:19	1:51	1:46	1:42	1:40	1:38	8:00	8:15	9:00	9:45	10:30	
<b>15:05</b>	7:32	4:41	4:13	3:44	3:16	2:48	2:20	1:52	1:46	1:43	1:41	1:39	8:02	8:17	9:02	9:47	10:32	
<b>15:10</b>	7:35	4:42	4:14	3:46	3:17	2:49	2:21	1:53	1:47	1:44	1:41	1:39	8:05	8:20	9:05	9:50	10:35	
<b>15:15</b>	7:37	4:44	4:15	3:47	3:19	2:50	2:22	1:53	1:48	1:44	1:42	1:40	8:07	8:22	9:07	9:52	10:37	
<b>15:20</b>	7:40	4:45	4:17	3:48	3:20	2:51	2:22	1:54	1:48	1:45	1:42	1:40	8:10	8:25	9:10	9:55	10:40	
<b>15:25</b>	7:42	4:47	4:18	3:49	3:21	2:52	2:23	1:54	1:49	1:45	1:43	1:41	8:12	8:27	9:12	9:57	10:42	
<b>15:30</b>	7:45	4:49	4:20	3:51	3:22	2:53	2:24	1:55	1:49	1:46	1:44	1:41	8:15	8:30	9:15	10:00	10:45	
<b>15:35</b>	7:47	4:50	4:21	3:52	3:23	2:54	2:25	1:56	1:50	1:46	1:44	1:42	8:17	8:32	9:17	10:02	10:47	
<b>15:40</b>	7:50	4:52	4:22	3:53	3:24	2:55	2:26	1:56	1:51	1:47	1:45	1:42	8:20	8:35	9:20	10:05	10:50	
<b>15:45</b>	7:52	4:53	4:24	3:54	3:25	2:56	2:26	1:57	1:51	1:48	1:45	1:43	8:22	8:37	9:22	10:07	10:52	
<b>15:50</b>	7:55	4:55	4:25	3:56	3:26	2:57	2:27	1:58	1:52	1:48	1:46	1:43	8:25	8:40	9:25	10:10	10:55	
<b>15:55</b>	7:57	4:56	4:27	3:57	3:27	2:58	2:28	1:58	1:52	1:49	1:46	1:44	8:27	8:42	9:27	10:12	10:57	
<b>16:00</b>	8:00	4:58	4:28	3:58	3:28	2:59	2:29	1:59	1:53	1:49	1:47	1:45	8:30	8:45	9:30	10:15	11:00	
<b>16:05</b>	8:02	4:59	4:29	3:59	3:29	2:59	2:29	1:59	1:53	1:50	1:47	1:45	8:32	8:47	9:32	10:17	11:02	
<b>16:10</b>	8:05	5:01	4:31	4:01	3:31	3:00	2:30	2:00	1:54	1:50	1:48	1:46	8:35	8:50	9:35	10:20	11:05	
<b>16:15</b>	8:07	5:02	4:32	4:02	3:32	3:01	2:31	2:01	1:55	1:51	1:49	1:46	8:37	8:52	9:37	10:22	11:07	
<b>16:20</b>	8:10	5:04	4:34	4:03	3:33	3:02	2:32	2:01	1:55	1:52	1:49	1:47	8:40	8:55	9:40	10:25	11:10	
<b>16:25</b>	8:12	5:06	4:35	4:04	3:34	3:03	2:33	2:02	1:56	1:52	1:50	1:47	8:42	8:57	9:42	10:27	11:12	
<b>16:30</b>	8:15	5:07	4:36	4:06	3:35	3:04	2:33	2:03	1:56	1:53	1:50	1:48	8:45	9:00	9:45	10:30	11:15	
<b>16:35</b>	8:17	5:09	4:38	4:07	3:36	3:05	2:34	2:03	1:57	1:53	1:51	1:48	8:47	9:02	9:47	10:32	11:17	
<b>16:40</b>	8:20	5:10	4:39	4:08	3:37	3:06	2:35	2:04	1:58	1:54	1:51	1:49	8:50	9:05	9:50	10:35	11:20	
<b>16:45</b>	8:22	5:12	4:41	4:09	3:38	3:07	2:36	2:04	1:58	1:54	1:52	1:49	8:52	9:07	9:52	10:37	11:22	
<b>16:50</b>	8:25	5:13	4:42	4:11	3:39	3:08	2:36	2:05	1:59	1:55	1:52	1:50	8:55	9:10	9:55	10:40	11:25	
<b>16:55</b>	8:27	5:15	4:43	4:12	3:40	3:09	2:37	2:06	1:59	1:56	1:53	1:51	8:57	9:12	9:57	10:42	11:27	
<b>17:00</b>	8:30	5:16	4:45	4:13	3:41	3:10	2:38	2:06	2:00	1:56	1:54	1:51	9:00	9:15	10:00	10:45	11:30	

														Fast	Slow	Daily	Distance	Recovery
<b>2 mile = vVO2</b>	<b>1600 pace</b>	<b>1000's</b>	<b>900's</b>	<b>800's</b>	<b>700's</b>	<b>600's</b>	<b>500's</b>	<b>400's</b>	<b>105%</b>	<b>108%</b>	<b>110%</b>	<b>112%</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pace</b>	<b>Pace</b>	<b>Distance</b>	<b>Distance</b>
<b>17:10</b>	8:35	5:20	4:48	4:16	3:44	3:12	2:40	2:08	2:01	1:57	1:55	1:52	9:05	9:20	10:05	10:50	11:35	
<b>17:15</b>	8:37	5:21	4:49	4:17	3:45	3:12	2:40	2:08	2:02	1:58	1:55	1:53	9:07	9:22	10:07	10:52	11:37	
<b>17:20</b>	8:40	5:23	4:50	4:18	3:46	3:13	2:41	2:09	2:02	1:58	1:56	1:53	9:10	9:25	10:10	10:55	11:40	
<b>17:25</b>	8:42	5:24	4:52	4:19	3:47	3:14	2:42	2:09	2:03	1:59	1:56	1:54	9:12	9:27	10:12	10:57	11:42	
<b>17:30</b>	8:45	5:26	4:53	4:21	3:48	3:15	2:43	2:10	2:03	2:00	1:57	1:54	9:15	9:30	10:15	11:00	11:45	
<b>17:35</b>	8:47	5:27	4:55	4:22	3:49	3:16	2:43	2:11	2:04	2:00	1:58	1:55	9:17	9:32	10:17	11:02	11:47	
<b>17:40</b>	8:50	5:29	4:56	4:23	3:50	3:17	2:44	2:11	2:05	2:01	1:58	1:55	9:20	9:35	10:20	11:05	11:50	
<b>17:45</b>	8:52	5:30	4:57	4:24	3:51	3:18	2:45	2:12	2:05	2:01	1:59	1:56	9:22	9:37	10:22	11:07	11:52	
<b>17:50</b>	8:55	5:32	4:59	4:26	3:52	3:19	2:46	2:13	2:06	2:02	1:59	1:57	9:25	9:40	10:25	11:10	11:55	
<b>17:55</b>	8:57	5:34	5:00	4:27	3:53	3:20	2:47	2:13	2:06	2:02	2:00	1:57	9:27	9:42	10:27	11:12	11:57	
<b>18:00</b>	9:00	5:35	5:02	4:28	3:54	3:21	2:47	2:14	2:07	2:03	2:00	1:58	9:30	9:45	10:30	11:15	12:00	
<b>18:05</b>	9:02	5:37	5:03	4:29	3:56	3:22	2:48	2:14	2:08	2:04	2:01	1:58	9:32	9:47	10:32	11:17	12:02	
<b>18:10</b>	9:05	5:38	5:04	4:30	3:57	3:23	2:49	2:15	2:08	2:04	2:01	1:59	9:35	9:50	10:35	11:20	12:05	
<b>18:15</b>	9:07	5:40	5:06	4:32	3:58	3:24	2:50	2:16	2:09	2:05	2:02	1:59	9:37	9:52	10:37	11:22	12:07	
<b>18:20</b>	9:10	5:41	5:07	4:33	3:59	3:25	2:50	2:16	2:09	2:05	2:03	2:00	9:40	9:55	10:40	11:25	12:10	
<b>18:25</b>	9:12	5:43	5:09	4:34	4:00	3:26	2:51	2:17	2:10	2:06	2:03	2:00	9:42	9:57	10:42	11:27	12:12	
<b>18:30</b>	9:15	5:44	5:10	4:35	4:01	3:26	2:52	2:17	2:11	2:06	2:04	2:01	9:45	10:00	10:45	11:30	12:15	
<b>18:35</b>	9:17	5:46	5:11	4:37	4:02	3:27	2:53	2:18	2:11	2:07	2:04	2:01	9:47	10:02	10:47	11:32	12:17	
<b>18:40</b>	9:20	5:48	5:13	4:38	4:03	3:28	2:54	2:19	2:12	2:08	2:05	2:02	9:50	10:05	10:50	11:35	12:20	