



LAPINS DE CADENCE



Marathon
Beneva
de Montréal

Pace Bunnies

DEMI-MARATHON 21.1 KM	
TEMPS DE COURSE	PACE (TEMPS PAR KM)
1 h 25	4:01 / km
1 h 30	4:15 / km
1 h 35	4:30 / km
1 h 40	4:44 / km
1 h 45	4:58 / km
1 h 50	5:13 / km
1 h 55	5:27 / km
2 h 00	5:41 / km
2 h 05	5:56 / km
2 h 10	6:10 / km
2 h 15	6:24 / km
2 h 20	6:38 / km
2 h 30	7:07 / km

MARATHON 42.2 KM	
TEMPS DE COURSE	PACE (TEMPS PAR KM)
3 h 00	4:15 / km
3 h 10	4:30 / km
3 h 15	4:37 / km
3 h 20	4:44 / km
3 h 30	4:58 / km
3 h 40	5:12 / km
3 h 45	5:20 / km
3 h 50	5:27 / km
4 h 00	5:41 / km
4 h 10	5:55 / km
4 h 20	6:09 / km
4 h 30	6:23 / km
4 h 40	6:38 / km

10 km	
TEMPS DE COURSE	PACE TEMPS PAR KM
40 min	4:00 / km
45 min	4:30 / km
50 min	5:00 / km
55 min	5:30 / km
60 min	6:00 / km
65 min	6:30 / km

5 km	
TEMPS DE COURSE	PACE (TEMPS PAR KM)
20 min	4:00 / km
22 min 30	4:30 / km
25 min	5:00 / km
30 min	6:00 / km
35 min	7:00 / km
40 min	8:00 / km