



LAPINS DE CADENCE

Pace Bunnies

DEMI-MARATHON (21.1 KM)	
TEMPS DE COURSE	PACE (TEMPS PAR KM)
1h30	04:15
1h35	04:30
1h40	04:44
1h45	04:58
1h50	05:12
1h55	05:27
2h00	05:41
2h10	06:09
2h20	06:38
2h30	07:06
2h40	07:34

MARATHON (42.2 KM)	
TEMPS DE COURSE	PACE (TEMPS PAR KM)
2h59	04:14
3h10	04:30
3h20	04:45
3h30	04:58
3h40	05:12
3h50	05:27
4h00	05:40
4h10	05:55
4h20	06:10
4h30	06:23
4h40	06:38

5 km	
TEMPS DE COURSE	PACE (TEMPS PAR KM)
0h25	05:00
0h30	06:00
0h35	07:00

10 km	
TEMPS DE COURSE	PACE (TEMPS PAR KM)
0h40	04:00
0h45	04:30
0h50	05:00
0h55	05:30
1h00	06:00



**Marathon
Beneva
de Montréal**