

Queen Bee Pace Chart

Pace 4 min/mile	0:06:00	0:06:30	0:07:00	0:07:30	0:08:00	0:08:30	0:09:00	0:09:30	0:10:00	0:10:30	0:11:00	0:11:30	0:12:00
Start Time	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM
Mile													
1	8:06 AM	8:06 AM	8:07 AM	8:07 AM	8:08 AM	8:08 AM	8:09 AM	8:09 AM	8:10 AM	8:10 AM	8:11 AM	8:11 AM	8:12 AM
2	8:12 AM	8:13 AM	8:14 AM	8:15 AM	8:16 AM	8:17 AM	8:18 AM	8:19 AM	8:20 AM	8:21 AM	8:22 AM	8:23 AM	8:24 AM
3	8:18 AM	8:19 AM	8:21 AM	8:22 AM	8:24 AM	8:25 AM	8:27 AM	8:28 AM	8:30 AM	8:31 AM	8:33 AM	8:34 AM	8:36 AM
4	8:24 AM	8:26 AM	8:28 AM	8:30 AM	8:32 AM	8:34 AM	8:36 AM	8:38 AM	8:40 AM	8:42 AM	8:44 AM	8:46 AM	8:48 AM
5	8:30 AM	8:32 AM	8:35 AM	8:37 AM	8:40 AM	8:42 AM	8:45 AM	8:47 AM	8:50 AM	8:52 AM	8:55 AM	8:57 AM	9:00 AM
6	8:36 AM	8:39 AM	8:42 AM	8:45 AM	8:48 AM	8:51 AM	8:54 AM	8:57 AM	9:00 AM	9:03 AM	9:06 AM	9:09 AM	9:12 AM
7	8:42 AM	8:45 AM	8:49 AM	8:52 AM	8:56 AM	8:59 AM	9:03 AM	9:06 AM	9:10 AM	9:13 AM	9:17 AM	9:20 AM	9:24 AM
8	8:48 AM	8:52 AM	8:56 AM	9:00 AM	9:04 AM	9:08 AM	9:12 AM	9:16 AM	9:20 AM	9:24 AM	9:28 AM	9:32 AM	9:36 AM
9	8:54 AM	8:58 AM	9:03 AM	9:07 AM	9:12 AM	9:16 AM	9:21 AM	9:25 AM	9:30 AM	9:34 AM	9:39 AM	9:43 AM	9:48 AM
10	9:00 AM	9:05 AM	9:10 AM	9:15 AM	9:20 AM	9:25 AM	9:30 AM	9:35 AM	9:40 AM	9:45 AM	9:50 AM	9:55 AM	10:00 AM
11	9:06 AM	9:11 AM	9:17 AM	9:22 AM	9:28 AM	9:33 AM	9:39 AM	9:44 AM	9:50 AM	9:55 AM	10:01 AM	10:06 AM	10:12 AM
12	9:12 AM	9:18 AM	9:24 AM	9:30 AM	9:36 AM	9:42 AM	9:48 AM	9:54 AM	10:00 AM	10:06 AM	10:12 AM	10:18 AM	10:24 AM
13	9:18 AM	9:24 AM	9:31 AM	9:37 AM	9:44 AM	9:50 AM	9:57 AM	10:03 AM	10:10 AM	10:16 AM	10:23 AM	10:29 AM	10:36 AM
Finish	9:18 AM	9:25 AM	9:31 AM	9:38 AM	9:44 AM	9:51 AM	9:57 AM	10:03 AM	10:11 AM	10:17 AM	10:24 AM	10:30 AM	10:37 AM
Pace 4 min/mile	0:12:30	0:13:00	0:13:30	0:14:00	0:14:30	0:15:00	0:15:30	0:16:00	0:16:30	0:17:00	0:17:30	0:18:00	
Start Time	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	
Mile													
1	8:12 AM	8:13 AM	8:13 AM	8:14 AM	8:14 AM	8:15 AM	8:15 AM	8:16 AM	8:16 AM	8:17 AM	8:17 AM	8:18 AM	
2	8:25 AM	8:26 AM	8:27 AM	8:28 AM	8:29 AM	8:30 AM	8:31 AM	8:32 AM	8:33 AM	8:34 AM	8:35 AM	8:36 AM	
3	8:37 AM	8:39 AM	8:40 AM	8:42 AM	8:43 AM	8:45 AM	8:46 AM	8:48 AM	8:49 AM	8:51 AM	8:52 AM	8:54 AM	
4	8:50 AM	8:52 AM	8:54 AM	8:56 AM	8:58 AM	9:00 AM	9:02 AM	9:04 AM	9:06 AM	9:08 AM	9:10 AM	9:12 AM	
5	9:02 AM	9:05 AM	9:07 AM	9:10 AM	9:12 AM	9:15 AM	9:17 AM	9:20 AM	9:22 AM	9:25 AM	9:27 AM	9:30 AM	
6	9:15 AM	9:18 AM	9:21 AM	9:24 AM	9:27 AM	9:30 AM	9:33 AM	9:36 AM	9:39 AM	9:42 AM	9:45 AM	9:48 AM	
7	9:27 AM	9:31 AM	9:34 AM	9:38 AM	9:41 AM	9:45 AM	9:48 AM	9:52 AM	9:55 AM	9:59 AM	10:02 AM	10:06 AM	
8	9:40 AM	9:44 AM	9:48 AM	9:52 AM	9:56 AM	10:00 AM	10:04 AM	10:08 AM	10:12 AM	10:16 AM	10:20 AM	10:24 AM	
9	9:52 AM	9:57 AM	10:01 AM	10:06 AM	10:10 AM	10:15 AM	10:19 AM	10:24 AM	10:28 AM	10:33 AM	10:37 AM	10:42 AM	
10	10:05 AM	10:10 AM	10:15 AM	10:20 AM	10:25 AM	10:30 AM	10:35 AM	10:40 AM	10:45 AM	10:50 AM	10:55 AM	11:00 AM	
11	10:17 AM	10:23 AM	10:28 AM	10:34 AM	10:39 AM	10:45 AM	10:50 AM	10:56 AM	11:01 AM	11:07 AM	11:12 AM	11:18 AM	
12	10:30 AM	10:36 AM	10:42 AM	10:48 AM	10:54 AM	11:00 AM	11:06 AM	11:12 AM	11:18 AM	11:24 AM	11:30 AM	11:36 AM	
13	10:42 AM	10:49 AM	10:55 AM	11:02 AM	11:08 AM	11:15 AM	11:21 AM	11:28 AM	11:34 AM	11:41 AM	11:47 AM	11:54 AM	
Finish	10:43 AM	10:50 AM	10:56 AM	11:03 AM	11:09 AM	11:16 AM	11:23 AM	11:29 AM	11:36 AM	11:42 AM	11:49 AM	11:55 AM	