

## Level 4: Meter Chart for 10' Sequences (1:30 - 2:00)

2K Pace	168	172	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200^	200	202	204	206	208	210^	210	212	214	216	218	220^	220
01:30	2708	2723	2744	2743	2766	2763	2783	2785	2794	2808	2815	2829	2838	2847	2864	2861	2869	2883	2893	2902	2917	2914	2925	2936	2950	2960	2975	2972
01:31	2670	2689	2710	2718	2731	2738	2751	2759	2768	2779	2789	2799	2811	2821	2834	2831	2842	2853	2859	2875	2877	2880	2897	2899	2915	2919	2933	2936
01:32	2646	2665	2685	2694	2706	2713	2726	2734	2743	2753	2763	2773	2785	2794	2808	2805	2815	2826	2832	2847	2850	2852	2869	2871	2887	2891	2905	2908
01:33	2623	2642	2656	2670	2674	2689	2691	2704	2708	2723	2723	2740	2744	2758	2763	2766	2773	2783	2795	2794	2815	2818	2815	2836	2838	2847	2864	2861
01:34	2591	2605	2624	2623	2644	2642	2660	2661	2670	2682	2689	2701	2710	2718	2733	2731	2738	2751	2759	2768	2782	2782	2789	2802	2811	2821	2834	2834
01:35	2556	2574	2592	2600	2612	2619	2630	2638	2646	2658	2665	2677	2685	2694	2706	2706	2713	2726	2734	2743	2756	2756	2763	2776	2785	2794	2808	2808
01:36	2534	2552	2570	2578	2589	2596	2607	2615	2623	2635	2642	2653	2661	2670	2682	2682	2689	2701	2710	2718	2731	2731	2738	2751	2759	2768	2782	2782
01:37	2513	2530	2548	2556	2567	2574	2585	2592	2600	2612	2619	2630	2638	2646	2658	2658	2665	2677	2685	2694	2706	2706	2713	2726	2734	2743	2756	2756
01:38	2492	2509	2527	2534	2545	2552	2563	2570	2578	2589	2596	2607	2615	2623	2635	2635	2642	2653	2661	2670	2682	2682	2689	2701	2710	2718	2731	2731
01:39	2452	2468	2485	2492	2505	2509	2522	2532	2534	2553	2552	2572	2575	2587	2599	2597	2610	2617	2629	2633	2652	2650	2656	2671	2676	2694	2700	2697
01:40	2432	2448	2465	2472	2484	2488	2501	2506	2513	2526	2530	2543	2553	2556	2577	2574	2574	2594	2597	2610	2622	2619	2633	2640	2653	2656	2675	2673
01:41	2412	2428	2444	2452	2462	2468	2478	2485	2492	2503	2509	2520	2527	2534	2545	2548	2552	2565	2570	2578	2589	2592	2596	2610	2620	2623	2645	2643
01:42	2393	2408	2425	2432	2442	2448	2458	2465	2472	2482	2488	2499	2506	2513	2524	2526	2530	2543	2548	2556	2567	2570	2574	2587	2597	2600	2622	2619
01:43	2363	2382	2398	2401	2415	2420	2432	2437	2452	2454	2468	2472	2485	2492	2501	2503	2509	2520	2527	2534	2543	2548	2552	2565	2570	2578	2589	2592
01:44	2337	2352	2371	2374	2390	2389	2407	2409	2420	2428	2440	2446	2457	2460	2476	2474	2480	2493	2498	2513	2518	2516	2530	2535	2548	2556	2565	2570
01:45	2319	2333	2349	2355	2367	2370	2382	2390	2393	2409	2408	2426	2429	2440	2450	2448	2460	2466	2477	2480	2497	2495	2501	2514	2519	2534	2539	2540
01:46	2291	2309	2324	2337	2341	2352	2358	2367	2374	2385	2389	2401	2409	2412	2429	2428	2428	2446	2449	2460	2470	2468	2480	2486	2498	2501	2518	2519
01:47	2274	2291	2306	2309	2323	2326	2339	2342	2355	2360	2370	2376	2390	2393	2409	2409	2408	2426	2429	2440	2448	2448	2460	2466	2477	2480	2497	2498
01:48	2256	2274	2288	2291	2305	2309	2321	2324	2337	2341	2352	2358	2371	2374	2390	2390	2389	2407	2409	2420	2429	2428	2440	2446	2457	2460	2476	2474
01:49	2233	2246	2264	2274	2281	2291	2296	2306	2309	2323	2326	2339	2342	2355	2359	2360	2370	2376	2390	2393	2409	2409	2408	2426	2429	2440	2448	2448
01:50	2207	2223	2241	2256	2257	2274	2274	2288	2291	2303	2309	2319	2324	2337	2339	2341	2351	2358	2367	2374	2381	2385	2389	2400	2409	2412	2429	2428
01:51	2190	2207	2220	2233	2236	2246	2251	2264	2266	2281	2280	2296	2299	2309	2316	2318	2326	2334	2342	2345	2359	2360	2363	2376	2383	2393	2405	2402
01:52	2175	2190	2204	2207	2220	2223	2235	2241	2249	2257	2263	2274	2281	2291	2298	2300	2309	2316	2324	2326	2339	2341	2345	2358	2364	2374	2386	2383
01:53	2153	2165	2182	2190	2199	2207	2213	2220	2223	2236	2240	2251	2257	2266	2277	2276	2280	2293	2299	2309	2316	2318	2326	2334	2346	2345	2366	2364
01:54	2137	2149	2166	2175	2183	2190	2197	2204	2207	2220	2223	2235	2241	2249	2260	2259	2263	2276	2281	2291	2298	2300	2309	2316	2328	2326	2347	2345
01:55	2113	2128	2144	2153	2161	2165	2177	2182	2190	2199	2207	2213	2224	2223	2242	2240	2240	2257	2258	2274	2278	2276	2291	2293	2306	2309	2321	2323
01:56	2099	2113	2129	2128	2146	2144	2161	2160	2175	2177	2190	2193	2208	2207	2225	2223	2223	2240	2241	2256	2259	2259	2274	2276	2288	2291	2303	2305
01:57	2084	2099	2111	2113	2125	2128	2139	2144	2153	2161	2165	2177	2182	2190	2197	2199	2207	2213	2224	2223	2242	2242	2240	2259	2257	2274	2277	2276
01:58	2055	2070	2085	2099	2101	2113	2115	2129	2128	2146	2144	2161	2160	2175	2177	2177	2190	2193	2208	2207	2225	2225	2223	2242	2241	2256	2259	2259
01:59	2041	2055	2070	2084	2086	2099	2100	2114	2113	2130	2128	2146	2144	2159	2161	2161	2175	2177	2191	2190	2209	2209	2207	2225	2224	2240	2242	2242
02:00	2028	2041	2056	2055	2071	2070	2086	2085	2099	2101	2113	2115	2129	2128	2146	2146	2144	2161	2160	2175	2177	2177	2190	2193	2208	2207	2225	2225

## Level 4: Meter Chart for 10' Sequences (2:01 - 2:30)

2K Pace	168	172	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200^	200	202	204	206	208	210^	210	212	214	216	218	220^	220
02:01	2014	2028	2042	2041	2057	2055	2071	2070	2084	2086	2099	2100	2114	2113	2130	2130	2128	2146	2144	2159	2161	2161	2175	2177	2191	2190	2209	2209
02:02	2001	2014	2028	2028	2043	2041	2057	2056	2070	2071	2084	2086	2099	2099	2115	2115	2113	2130	2129	2144	2146	2146	2159	2161	2176	2175	2193	2193
02:03	1974	1987	2001	2014	2017	2028	2031	2042	2041	2057	2055	2071	2073	2084	2092	2091	2099	2107	2114	2120	2130	2130	2138	2146	2154	2159	2172	2171
02:04	1961	1974	1988	2001	2002	2014	2016	2028	2028	2043	2041	2057	2056	2070	2071	2073	2084	2087	2099	2099	2115	2115	2113	2130	2132	2144	2152	2151
02:05	1949	1961	1975	1980	1989	1995	2002	2010	2014	2024	2028	2039	2042	2055	2057	2059	2070	2073	2085	2084	2099	2100	2099	2115	2117	2128	2137	2135
02:06	1929	1944	1957	1961	1971	1974	1985	1991	2001	2007	2014	2021	2028	2033	2042	2045	2050	2059	2065	2070	2082	2081	2084	2096	2103	2113	2122	2120
02:07	1916	1931	1944	1949	1958	1961	1972	1975	1987	1991	2001	2004	2015	2014	2028	2029	2028	2043	2045	2055	2063	2062	2070	2078	2085	2090	2100	2102
02:08	1899	1911	1927	1936	1942	1949	1956	1962	1967	1977	1982	1990	1996	2001	2012	2011	2014	2025	2031	2041	2049	2048	2055	2063	2070	2076	2085	2088
02:09	1887	1899	1912	1916	1927	1931	1939	1944	1949	1960	1961	1974	1978	1987	1995	1993	2001	2008	2018	2020	2034	2034	2036	2049	2051	2061	2067	2068
02:10	1875	1887	1900	1904	1914	1919	1926	1932	1936	1946	1949	1959	1965	1974	1981	1980	1988	1995	2001	2006	2015	2017	2022	2031	2037	2042	2053	2054
02:11	1857	1871	1883	1887	1898	1899	1911	1915	1924	1929	1936	1943	1952	1954	1967	1967	1969	1981	1983	1993	1999	1999	2009	2013	2023	2028	2039	2038
02:12	1846	1859	1872	1875	1884	1887	1897	1902	1911	1917	1924	1930	1937	1941	1949	1952	1956	1964	1970	1974	1985	1986	1987	2000	2004	2014	2021	2020
02:13	1830	1841	1855	1864	1869	1875	1882	1890	1892	1905	1907	1918	1920	1929	1934	1934	1944	1948	1957	1961	1972	1973	1974	1987	1991	2001	2007	2007
02:14	1812	1825	1840	1846	1853	1859	1867	1874	1880	1888	1895	1902	1907	1916	1921	1922	1931	1935	1945	1949	1958	1960	1961	1974	1978	1988	1993	1993
02:15	1801	1814	1826	1834	1839	1848	1852	1860	1864	1874	1875	1887	1890	1899	1905	1906	1911	1919	1927	1929	1942	1943	1944	1957	1960	1967	1978	1975
02:16	1791	1803	1815	1819	1828	1830	1840	1844	1852	1859	1864	1871	1879	1880	1893	1894	1895	1907	1910	1916	1927	1925	1931	1939	1947	1954	1965	1962
02:17	1780	1793	1804	1808	1817	1819	1829	1833	1841	1847	1852	1860	1867	1869	1881	1882	1883	1895	1898	1904	1915	1912	1919	1927	1935	1941	1952	1950
02:18	1759	1771	1785	1791	1799	1803	1812	1817	1823	1832	1837	1845	1851	1857	1866	1866	1871	1880	1886	1892	1901	1900	1907	1915	1922	1929	1938	1937
02:19	1749	1761	1774	1780	1788	1793	1801	1806	1812	1819	1825	1833	1840	1846	1854	1853	1859	1867	1872	1880	1884	1886	1895	1899	1907	1911	1921	1922
02:20	1739	1751	1764	1769	1776	1782	1789	1796	1801	1808	1814	1821	1826	1834	1838	1839	1848	1852	1860	1864	1873	1874	1875	1887	1890	1899	1905	1906
02:21	1729	1741	1751	1759	1764	1771	1775	1783	1786	1795	1797	1807	1811	1819	1824	1825	1830	1837	1844	1846	1857	1859	1859	1871	1874	1880	1890	1890
02:22	1709	1721	1733	1739	1746	1751	1759	1764	1769	1777	1782	1790	1796	1801	1810	1810	1814	1823	1828	1834	1843	1843	1848	1857	1863	1869	1878	1878
02:23	1699	1711	1723	1729	1736	1741	1748	1754	1759	1767	1771	1779	1785	1791	1799	1799	1803	1812	1817	1823	1832	1832	1837	1845	1851	1857	1866	1866
02:24	1690	1701	1713	1719	1726	1731	1738	1743	1749	1757	1761	1769	1774	1780	1788	1788	1793	1801	1806	1812	1821	1821	1825	1834	1840	1846	1854	1854
02:25	1680	1692	1704	1709	1716	1721	1728	1733	1739	1746	1751	1759	1764	1769	1777	1777	1782	1790	1796	1801	1810	1810	1814	1823	1828	1834	1843	1843
02:26	1665	1678	1690	1699	1703	1711	1716	1723	1729	1736	1741	1748	1754	1759	1766	1767	1771	1779	1785	1791	1799	1799	1803	1812	1817	1823	1832	1832
02:27	1652	1663	1675	1680	1688	1692	1700	1706	1709	1720	1721	1732	1735	1743	1751	1750	1757	1763	1770	1774	1785	1784	1789	1798	1802	1812	1818	1817
02:28	1643	1654	1666	1671	1679	1682	1690	1694	1699	1708	1711	1719	1725	1729	1740	1740	1741	1753	1756	1763	1771	1770	1778	1784	1792	1795	1807	1806
02:29	1634	1645	1657	1662	1669	1673	1680	1685	1690	1697	1701	1708	1713	1719	1726	1727	1731	1739	1743	1749	1757	1758	1761	1770	1777	1780	1793	1792
02:30	1620	1633	1644	1652	1656	1663	1668	1675	1680	1687	1692	1699	1704	1709	1715	1717	1721	1729	1733	1739	1746	1748	1751	1760	1766	1769	1782	1781