Treadmill Pace Conversions : for approximate equivalent efforts between running on a treadmill at different paces and inclines up to 15%, compared with running outdoors on a level surface. 1.6

MPH	min/mi	0%	1%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%		min/mi	11%	12%	13%	14%	15%	MPH	
5.0	0:12:00	0:12:13	0:11:41	0:11:11	0:10:44	0:10:19	0:09:56	0:09:35	0:09:15	0:08:56	0:08:39	0:08:22	5.0	0:12:00	0:08:07	0:07:53	0:07:39	0:07:26	0:07:14	5.0	8.0
5.1	0:11:46	0:11:59	0:11:27	0:10:59	0:10:32	0:10:08	0:09:45	0:09:24	0:09:04	0:08:46	0:08:29	0:08:13	5.1	0:11:46	0:07:58	0:07:43	0:07:30	0:07:17	0:07:05	5.1	8.2
5.2	0:11:32	0:11:46	0:11:15	0:10:46	0:10:20	0:09:56	0:09:34	0:09:13	0:08:54	0:08:36	0:08:19	0:08:04	5.2	0:11:32	0:07:49	0:07:35	0:07:22	0:07:09	0:06:57	5.2	8.4
5.3	0:11:19	0:11:33	0:11:02	0:10:35	0:10:09	0:09:45	0:09:23	0:09:03	0:08:44	0:08:27	0:08:10	0:07:55	5.3	0:11:19	0:07:40	0:07:26	0:07:13	0:07:01	0:06:50	5.3	8.5
5.4	0:11:07	0:11:21	0:10:51	0:10:23	0:09:58	0:09:35	0:09:13	0:08:53	0:08:35	0:08:18	0:08:01	0:07:46	5.4	0:11:07	0:07:32	0:07:18	0:07:06	0:06:54	0:06:42	5.4	8.7
5.5	0:10:55	0:11:09	0:10:39	0:10:12	0:09:48	0:09:25	0:09:04	0:08:44	0:08:26	0:08:09	0:07:53	0:07:38	5.5	0:10:55	0:07:24	0:07:11	0:06:58	0:06:46	0:06:35	5.5	8.9
5.6	0:10:43	0:10:57	0:10:28	0:10:02	0:09:38	0:09:15	0:08:54	0:08:35	0:08:17	0:08:00	0:07:45	0:07:30	5.6	0:10:43	0:07:16	0:07:03	0:06:51	0:06:39	0:06:28	5.6	9.0
5.7	0:10:32	0:10:46	0:10:18	0:09:52	0:09:28	0:09:06	0:08:45	0:08:26	0:08:09	0:07:52	0:07:37	0:07:22	5.7	0:10:32	0:07:09	0:06:56	0:06:44	0:06:32	0:06:22	5.7	9.2
5.8	0:10:21	0:10:36	0:10:08	0:09:42	0:09:18	0:08:57	0:08:37	0:08:18	0:08:01	0:07:44	0:07:29	0:07:15	5.8	0:10:21	0:07:02	0:06:49	0:06:37	0:06:26	0:06:15	5.8	9.3
5.9	0:10:10	0:10:25	0:09:58	0:09:33	0:09:09	0:08:48	0:08:28	0:08:10	0:07:53	0:07:37	0:07:22	0:07:08	5.9	0:10:10	0:06:55	0:06:42	0:06:31	0:06:20	0:06:09	5.9	9.5
6.0	0:10:00	0:10:16	0:09:48	0:09:23	0:09:01	0:08:40	0:08:20	0:08:02	0:07:45	0:07:29	0:07:15	0:07:01	6.0	0:10:00	0:06:48	0:06:36	0:06:24	0:06:13	0:06:03	6.0	9.7
6.1	0:09:50	0:10:06	0:09:39	0:09:15	0:08:52	0:08:31	0:08:12	0:07:54	0:07:38	0:07:22	0:07:08	0:06:54	6.1	0:09:50	0:06:41	0:06:29	0:06:18	0:06:07	0:05:57	6.1	9.8
6.2	0:09:41	0:09:57	0:09:30	0:09:06	0:08:44	0:08:24	0:08:05	0:07:47	0:07:31	0:07:15	0:07:01	0:06:48	6.2	0:09:41	0:06:35	0:06:23	0:06:12	0:06:02	0:05:52	6.2	10.0
6.3	0:09:31	0:09:48	0:09:22	0:08:58	0:08:36	0:08:16	0:07:57	0:07:40	0:07:24	0:07:09	0:06:55	0:06:42	6.3	0:09:31	0:06:29	0:06:18	0:06:07	0:05:56	0:05:46	6.3	10.1
6.4	0:09:23	0:09:39	0:09:13	0:08:50	0:08:28	0:08:09	0:07:50	0:07:33	0:07:17	0:07:02	0:06:49	0:06:36	6.4	0:09:23	0:06:23	0:06:12	0:06:01	0:05:51	0:05:41	6.4	10.3
6.5	0:09:14	0:09:31	0:09:05	0:08:42	0:08:21	0:08:01	0:07:43	0:07:26	0:07:11	0:06:56	0:06:43	0:06:30	6.5	0:09:14	0:06:18	0:06:06	0:05:56	0:05:46	0:05:36	6.5	10.5
6.6	0:09:05	0:09:23	0:08:58	0:08:35	0:08:14	0:07:54	0:07:37	0:07:20	0:07:05	0:06:50	0:06:37	0:06:24	6.6	0:09:05	0:06:12	0:06:01	0:05:51	0:05:41	0:05:31	6.6	10.6
6.7	0:08:57	0:09:15	0:08:50	0:08:28	0:08:07	0:07:48	0:07:30	0:07:14	0:06:59	0:06:44	0:06:31	0:06:19	6.7	0:08:57	0:06:07	0:05:56	0:05:45	0:05:36	0:05:26	6.7	10.8
6.8	0:08:49	0:09:07	0:08:43	0:08:21	0:08:00	0:07:41	0:07:24	0:07:08	0:06:53	0:06:39	0:06:26	0:06:13	6.8	0:08:49	0:06:02	0:05:51	0:05:41	0:05:31	0:05:22	6.8	10.9
6.9	0:08:42	0:09:00	0:08:36	0:08:14	0:07:54	0:07:35	0:07:18	0:07:02	0:06:47	0:06:33	0:06:20	0:06:08	6.9	0:08:42	0:05:57	0:05:46	0:05:36	0:05:26	0:05:17	6.9	11.1
7.0	0:08:34	0:08:53	0:08:29	0:08:07	0:07:47	0:07:29	0:07:12	0:06:56	0:06:41	0:06:28	0:06:15	0:06:03	7.0	0:08:34	0:05:52	0:05:41	0:05:31	0:05:22	0:05:13	7.0	11.3
7.1	0:08:27	0:08:46	0:08:22	0:08:01	0:07:41	0:07:23	0:07:06	0:06:51	0:06:36	0:06:23	0:06:10	0:05:58	7.1	0:08:27	0:05:47	0:05:37	0:05:27	0:05:18	0:05:09	7.1	11.4
7.2	0:08:20	0:08:39	0:08:16	0:07:55	0:07:35	0:07:17	0:07:01	0:06:45	0:06:31	0:06:18	0:06:05	0:05:53	7.2	0:08:20	0:05:43	0:05:32	0:05:23	0:05:13	0:05:05	7.2	11.6
7.3	0:08:13	0:08:32	0:08:09	0:07:48	0:07:29	0:07:12	0:06:55	0:06:40	0:06:26	0:06:13	0:06:00	0:05:49	7.3	0:08:13	0:05:38	0:05:28	0:05:18	0:05:09	0:05:01	7.3	11.7
7.4	0:08:06	0:08:26	0:08:03	0:07:43	0:07:24	0:07:06	0:06:50	0:06:35	0:06:21	0:06:08	0:05:56	0:05:44	7.4	0:08:06	0:05:34	0:05:24	0:05:14	0:05:05	0:04:57	7.4	11.9
7.5	0:08:00	0:08:20	0:07:57	0:07:37	0:07:18	0:07:01	0:06:45	0:06:30	0:06:16	0:06:03	0:05:51	0:05:40	7.5	0:08:00	0:05:30	0:05:20	0:05:10	0:05:01	0:04:53	7.5	12.1
7.6	0:07:54	0:08:14	0:07:52	0:07:31	0:07:13	0:06:56	0:06:40	0:06:25	0:06:12	0:05:59	0:05:47	0:05:36	7.6	0:07:54	0:05:25	0:05:16	0:05:06	0:04:58	0:04:49	7.6	12.2
7.7	0:07:48	0:08:08	0:07:46	0:07:26	0:07:08	0:06:51	0:06:35	0:06:21	0:06:07	0:05:54	0:05:43	0:05:32	7.7	0:07:48	0:05:21	0:05:12	0:05:03	0:04:54	0:04:46	7.7	12.4
7.8	0:07:42	0:08:02	0:07:40	0:07:21	0:07:02	0:06:46	0:06:30	0:06:16	0:06:03	0:05:50	0:05:39	0:05:28	7.8	0:07:42	0:05:18	0:05:08	0:04:59	0:04:50	0:04:42	7.8	12.6
7.9	0:07:36	0:07:57	0:07:35	0:07:16	0:06:58	0:06:41	0:06:26	0:06:12	0:05:58	0:05:46	0:05:35	0:05:24	7.9	0:07:36	0:05:14	0:05:04	0:04:55	0:04:47	0:04:39	7.9	12.7
8.0	0:07:30	0:07:51	0:07:30	0:07:11	0:06:53	0:06:36	0:06:21	0:06:07	0:05:54	0:05:42	0:05:31	0:05:20	8.0	0:07:30	0:05:10	0:05:01	0:04:52	0:04:44	0:04:36	8.0	12.9
8.1	0:07:24	0:07:46	0:07:25	0:07:06	0:06:48	0:06:32	0:06:17	0:06:03	0:05:50	0:05:38	0:05:27	0:05:16	8.1	0:07:24	0:05:06	0:04:57	0:04:48	0:04:40	0:04:32	8.1	13.0
8.2	0:07:19	0:07:41	0:07:20	0:07:01	0:06:44	0:06:27	0:06:13	0:05:59	0:05:46	0:05:34	0:05:23	0:05:13	8.2	0:07:19	0:05:03	0:04:54	0:04:45	0:04:37	0:04:29	8.2	13.2
8.3	0:07:14	0:07:36	0:07:15	0:06:56	0:06:39	0:06:23	0:06:09	0:05:55	0:05:42	0:05:31	0:05:20	0:05:09	8.3	0:07:14	0:05:00	0:04:50	0:04:42	0:04:34	0:04:26	8.3	13.4
8.4	0:07:09	0:07:31	0:07:10	0:06:52	0:06:35	0:06:19	0:06:05	0:05:51	0:05:39	0:05:27	0:05:16	0:05:06	8.4	0:07:09	0:04:56	0:04:47	0:04:39	0:04:31	0:04:23	8.4	13.5
8.5	0:07:04	0:07:26	0:07:06	0:06:47	0:06:31	0:06:15	0:06:01	0:05:47	0:05:35	0:05:23	0:05:13	0:05:02	8.5	0:07:04	0:04:53	0:04:44	0:04:36	0:04:28	0:04:20	8.5	13.7
8.6	0:06:59	0:07:21	0:07:01	0:06:43	0:06:26	0:06:11	0:05:57	0:05:44	0:05:31	0:05:20	0:05:09	0:04:59	8.6	0:06:59	0:04:50	0:04:41	0:04:33	0:04:25	0:04:17	8.6	13.8
8.7	0:06:54	0:07:17	0:06:57	0:06:39	0:06:22	0:06:07	0:05:53	0:05:40	0:05:28	0:05:17	0:05:06	0:04:56	8.7	0:06:54	0:04:47	0:04:38	0:04:30	0:04:22	0:04:15	8.7	14.0
8.8	0:06:49	0:07:13	0:06:53	0:06:35	0:06:19	0:06:03	0:05:49	0:05:36	0:05:24	0:05:13	0:05:03	0:04:53	8.8	0:06:49	0:04:44	0:04:35	0:04:27	0:04:19	0:04:12	8.8	14.2
8.9	0:06:44	0:07:08	0:06:49	0:06:31	0:06:15	0:06:00	0:05:46	0:05:33	0:05:21	0:05:10	0:05:00	0:04:50	8.9	0:06:44	0:04:41	0:04:32	0:04:24	0:04:17	0:04:09	8.9	14.3
9.0	0:06:40	0:07:04	0:06:45	0:06:27	0:06:11	0:05:56	0:05:42	0:05:30	0:05:18	0:05:07	0:04:57	0:04:47	9.0	0:06:40	0:04:38	0:04:29	0:04:21	0:04:14	0:04:07	9.0	14.5
9.1	0:06:36	0:07:00	0:06:41	0:06:23	0:06:07	0:05:53	0:05:39	0:05:26	0:05:15	0:05:04	0:04:54	0:04:44	9.1	0:06:36	0:04:35	0:04:27	0:04:19	0:04:11	0:04:04	9.1	14.6
9.2	0:06:31	0:06:56	0:06:37	0:06:20	0:06:04	0:05:49	0:05:36	0:05:23	0:05:12	0:05:01	0:04:51	0:04:41	9.2	0:06:31	0:04:32	0:04:24	0:04:16	0:04:09	0:04:02	9.2	14.8
9.3	0:06:27	0:06:52	0:06:33	0:06:16	0:06:00	0:05:46	0:05:32	0:05:20	0:05:09	0:04:58	0:04:48	0:04:38	9.3	0:06:27	0:04:30	0:04:21	0:04:14	0:04:06	0:03:59	9.3	15.0
9.4	0:06:23	0:06:48	0:06:30	0:06:12	0:05:57	0:05:42	0:05:29	0:05:17	0:05:06	0:04:55	0:04:45	0:04:36	9.4	0:06:23	0:04:27	0:04:19	0:04:11	0:04:04	0:03:57	9.4	15.1
9.5	0:06:19	0:06:45	0:06:26	0:06:09	0:05:54	0:05:39	0:05:26	0:05:14	0:05:03	0:04:52	0:04:42	0:04:33	9.5	0:06:19	0:04:24	0:04:16	0:04:09	0:04:02	0:03:55	9.5	15.3
9.6	0:06:15	0:06:41	0:06:22	0:06:06	0:05:50	0:05:36	0:05:23	0:05:11	0:05:00	0:04:49	0:04:40	0:04:31	9.6	0:06:15	0:04:22	0:04:14	0:04:06	0:03:59	0:03:52	9.6	15.4
9.7	0:06:11	0:06:37	0:06:19	0:06:02	0:05:47	0:05:33	0:05:20	0:05:08	0:04:57	0:04:47	0:04:37	0:04:28	9.7	0:06:11	0:04:20	0:04:12	0:04:04	0:03:57	0:03:50	9.7	15.6
9.8	0:06:07	0:06:34	0:06:16	0:05:59	0:05:44	0:05:30	0:05:17	0:05:05	0:04:54	0:04:44	0:04:34	0:04:26	9.8	0:06:07	0:04:17	0:04:09	0:04:02	0:03:55	0:03:48	9.8	15.8
9.9	0:06:04	0:06:30	0:06:12	0:05:56	0:05:41	0:05:27	0:05:14	0:05:03	0:04:52	0:04:42	0:04:32	0:04:23	9.9	0:06:04	0:04:15	0:04:07	0:04:00	0:03:53	0:03:46	9.9	15.9
10.0	0:06:00	0:06:27	0:06:09	0:05:53	0:05:38	0:05:24	0:05:12	0:05:00	0:04:49	0:04:39	0:04:30	0:04:21	10.0	0:06:00	0:04:12	0:04:05	0:03:57	0:03:50	0:03:44	10.0	16.1

MPH	min/mi	0%	1%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	
10.2	0:05:53	0:06:21	0:06:03	0:05:47	0:05:32	0:05:19	0:05:06	0:04:55	0:04:44	0:04:34	0:04:25	0:04:16	10.2
10.4	0:05:46	0:06:15	0:05:57	0:05:41	0:05:27	0:05:13	0:05:01	0:04:50	0:04:39	0:04:30	0:04:20	0:04:12	10.4
10.6	0:05:40	0:06:09	0:05:51	0:05:36	0:05:22	0:05:08	0:04:56	0:04:45	0:04:35	0:04:25	0:04:16	0:04:08	10.6
10.8	0:05:33	0:06:03	0:05:46	0:05:31	0:05:16	0:05:03	0:04:52	0:04:41	0:04:30	0:04:21	0:04:12	0:04:04	10.8
11.0	0:05:27	0:05:58	0:05:41	0:05:26	0:05:12	0:04:59	0:04:47	0:04:36	0:04:26	0:04:17	0:04:08	0:04:00	11.0
11.2	0:05:21	0:05:52	0:05:36	0:05:21	0:05:07	0:04:54	0:04:43	0:04:32	0:04:22	0:04:13	0:04:04	0:03:56	11.2
11.4	0:05:16	0:05:47	0:05:31	0:05:16	0:05:02	0:04:50	0:04:38	0:04:28	0:04:18	0:04:09	0:04:00	0:03:52	11.4
11.6	0:05:10	0:05:43	0:05:26	0:05:12	0:04:58	0:04:46	0:04:34	0:04:24	0:04:14	0:04:05	0:03:57	0:03:49	11.6
11.8	0:05:05	0:05:38	0:05:22	0:05:07	0:04:54	0:04:42	0:04:31	0:04:20	0:04:11	0:04:02	0:03:53	0:03:46	11.8
12.0	0:05:00	0:05:34	0:05:18	0:05:03	0:04:50	0:04:38	0:04:27	0:04:17	0:04:07	0:03:58	0:03:50	0:03:42	12.0

MPH	min/mi	0%	1%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%		min/mi	11%	12%	13%	14%	15%	MPH	
3.0	0:20:00	0:20:08	0:19:15	0:18:27	0:17:43	0:17:02	0:16:25	0:15:50	0:15:17	0:14:46	0:14:18	0:13:51	3.0	0:20:00	0:13:26	0:13:02	0:12:39	0:12:18	0:11:58	3.0	4.8
3.2	0:18:45	0:18:53	0:18:04	0:17:19	0:16:37	0:15:59	0:15:24	0:14:51	0:14:20	0:13:52	0:13:25	0:13:00	3.2	0:18:45	0:12:36	0:12:13	0:11:52	0:11:32	0:11:13	3.2	5.1
3.4	0:17:39	0:17:47	0:17:01	0:16:19	0:15:40	0:15:04	0:14:30	0:13:59	0:13:30	0:13:03	0:12:38	0:12:14	3.4	0:17:39	0:11:52	0:11:31	0:11:11	0:10:52	0:10:34	3.4	5.5
3.6	0:16:40	0:16:49	0:16:05	0:15:25	0:14:48	0:14:14	0:13:42	0:13:13	0:12:46	0:12:20	0:11:56	0:11:34	3.6	0:16:40	0:11:13	0:10:53	0:10:34	0:10:16	0:09:59	3.6	5.8
3.8	0:15:47	0:15:57	0:15:15	0:14:37	0:14:02	0:13:30	0:13:00	0:12:32	0:12:06	0:11:42	0:11:19	0:10:58	3.8	0:15:47	0:10:38	0:10:19	0:10:01	0:09:44	0:09:28	3.8	6.1
4.0	0:15:00	0:15:10	0:14:31	0:13:54	0:13:21	0:12:50	0:12:21	0:11:55	0:11:30	0:11:07	0:10:46	0:10:26	4.0	0:15:00	0:10:06	0:09:48	0:09:31	0:09:15	0:09:00	4.0	6.4
4.2	0:14:17	0:14:28	0:13:50	0:13:15	0:12:43	0:12:14	0:11:47	0:11:22	0:10:58	0:10:36	0:10:15	0:09:56	4.2	0:14:17	0:09:38	0:09:21	0:09:04	0:08:49	0:08:35	4.2	6.8
4.4	0:13:38	0:13:49	0:13:13	0:12:40	0:12:10	0:11:41	0:11:15	0:10:51	0:10:29	0:10:08	0:09:48	0:09:30	4.4	0:13:38	0:09:12	0:08:56	0:08:40	0:08:26	0:08:12	4.4	7.1
4.6	0:13:03	0:13:14	0:12:40	0:12:08	0:11:39	0:11:12	0:10:47	0:10:24	0:10:02	0:09:42	0:09:23	0:09:05	4.6	0:13:03	0:08:48	0:08:33	0:08:18	0:08:04	0:07:51	4.6	7.4
4.8	0:12:30	0:12:42	0:12:09	0:11:38	0:11:10	0:10:44	0:10:20	0:09:58	0:09:37	0:09:18	0:09:00	0:08:43	4.8	0:12:30	0:08:27	0:08:12	0:07:58	0:07:44	0:07:31	4.8	7.7