

Speen and Pace

14 AUG 2013 11:49

SPORT
Running



DURATION

1:30:54



DISTANCE

7.79 miles



AVG. SPEED

5.14 mph



AVG. PACE

11:40 min/mile

Ich versuche gerade, auf meiner Kurzstrecke (knapp 13 Kilometer) die Geschwindigkeit zu erhöhen, um in ein paar Wochen den Halbmarathon in rund zweieinhalb Stunden laufen zu können.