

# Force Science SpeedGrid™

Time in Seconds per Stride

	0.17	0.18	0.19	0.2	0.21	0.22	0.23	0.24	0.25	0.26	0.27	0.28	0.29	0.3	0.31	0.32	0.33	0.34	0.35	0.36	0.37	0.38	0.39	0.4
8	32.09	30.30	28.71	27.27	25.97	24.79	23.72	22.73	21.82	20.98	20.20	19.48	18.81	18.18	17.60	17.05	16.53	16.04	15.58	15.15	14.74	14.35	13.99	13.64
7.5	30.08	28.41	26.91	25.57	24.35	23.24	22.23	21.31	20.45	19.67	18.94	18.26	17.63	17.05	16.50	15.98	15.50	15.04	14.61	14.20	13.82	13.46	13.11	12.78
7	28.07	26.52	25.12	23.86	22.73	21.69	20.75	19.89	19.09	18.36	17.68	17.05	16.46	15.91	15.40	14.91	14.46	14.04	13.64	13.26	12.90	12.56	12.24	11.93
6.5	26.07	24.62	23.33	22.16	21.10	20.14	19.27	18.47	17.73	17.05	16.41	15.83	15.28	14.77	14.30	13.85	13.43	13.03	12.66	12.31	11.98	11.66	11.36	11.08
6	24.06	22.73	21.53	20.45	19.48	18.60	17.79	17.05	16.36	15.73	15.15	14.61	14.11	13.64	13.20	12.78	12.40	12.03	11.69	11.36	11.06	10.77	10.49	10.23
5.5	22.06	20.83	19.74	18.75	17.86	17.05	16.30	15.63	15.00	14.42	13.89	13.39	12.93	12.50	12.10	11.72	11.36	11.03	10.71	10.42	10.14	9.87	9.62	9.38
5	20.05	18.94	17.94	17.05	16.23	15.50	14.82	14.20	13.64	13.11	12.63	12.18	11.76	11.36	11.00	10.65	10.33	10.03	9.74	9.47	9.21	8.97	8.74	8.52
4.5	18.05	17.05	16.15	15.34	14.61	13.95	13.34	12.78	12.27	11.80	11.36	10.96	10.58	10.23	9.90	9.59	9.30	9.02	8.77	8.52	8.29	8.07	7.87	7.67
4	16.04	15.15	14.35	13.64	12.99	12.40	11.86	11.36	10.91	10.49	10.10	9.74	9.40	9.09	8.80	8.52	8.26	8.02	7.79	7.58	7.37	7.18	6.99	6.82
3.5	14.04	13.26	12.56	11.93	11.36	10.85	10.38	9.94	9.55	9.18	8.84	8.52	8.23	7.95	7.70	7.46	7.23	7.02	6.82	6.63	6.45	6.28	6.12	5.97
3	12.03	11.36	10.77	10.23	9.74	9.30	8.89	8.52	8.18	7.87	7.58	7.31	7.05	6.82	6.60	6.39	6.20	6.02	5.84	5.68	5.53	5.38	5.24	5.11
2.5	10.03	9.47	8.97	8.52	8.12	7.75	7.41	7.10	6.82	6.56	6.31	6.09	5.88	5.68	5.50	5.33	5.17	5.01	4.87	4.73	4.61	4.49	4.37	4.26
2	8.02	7.58	7.18	6.82	6.49	6.20	5.93	5.68	5.45	5.24	5.05	4.87	4.70	4.55	4.40	4.26	4.13	4.01	3.90	3.79	3.69	3.59	3.50	3.41
1.5	6.02	5.68	5.38	5.11	4.87	4.65	4.45	4.26	4.09	3.93	3.79	3.65	3.53	3.41	3.30	3.20	3.10	3.01	2.92	2.84	2.76	2.69	2.62	2.56
1	4.01	3.79	3.59	3.41	3.25	3.10	2.96	2.84	2.73	2.62	2.53	2.44	2.35	2.27	2.20	2.13	2.07	2.01	1.95	1.89	1.84	1.79	1.75	1.70
0.5	2.01	1.89	1.79	1.70	1.62	1.55	1.48	1.42	1.36	1.31	1.26	1.22	1.18	1.14	1.10	1.07	1.03	1.00	0.97	0.95	0.92	0.90	0.87	0.85

Feet Traveled per Stride

\*Average speed per stride in miles per hour

Acknowledgements:

Christa Redmann & Dr. Bill Hudson

	Average Stride Distance in Feet	Average Stride Time in Seconds	Speed in MPH
1	1.5	.35	2.92
2	2.5 - 3	.34	5.01
3	3.5 - 4	.33	7.23
4	4.5	.31	9.90
5	5 - 5.5	.29	11.76
6	5.5 - 6	.27	13.89
7	5.5 - 6	.25	15.00