

	TIME		Pace per YARDS		METERS	
	mm	ss	mm	ss	mm	ss
500	11	0	2	12	2	27
500	10	45	2	9	2	23
500	10	30	2	6	2	20
500	10	15	2	3	2	17
500	10	0	2	0	2	13
500	9	45	1	57	2	10
500	9	30	1	54	2	7
500	9	15	1	51	2	3
500	9	0	1	48	1	60
500	8	45	1	45	1	57
500	8	30	1	42	1	53
500	8	15	1	39	1	50
500	8	0	1	36	1	47
500	7	45	1	33	1	43
500	7	30	1	30	1	40
500	7	15	1	27	1	37
500	7	0	1	24	1	33
500	6	45	1	21	1	30
500	6	30	1	18	1	27
500	6	15	1	15	1	23
500	6	0	1	12	1	20
500	5	45	1	9	1	17
500	5	30	1	6	1	13
500	5	15	1	3	1	10
500	5	0	1	0	1	7

	TIME		Pace per YARDS		METERS	
	mm	ss	mm	ss	mm	ss
800	16	0	2	0	2	13
800	15	45	1	58	2	11
800	15	30	1	56	2	9
800	15	15	1	54	2	7
800	15	0	1	53	2	5
800	14	45	1	51	2	3
800	14	30	1	49	2	1
800	14	15	1	47	1	59
800	14	0	1	45	1	57
800	13	45	1	43	1	54
800	13	30	1	41	1	52
800	13	15	1	39	1	50
800	13	0	1	38	1	48
800	12	45	1	36	1	46
800	12	30	1	34	1	44
800	12	15	1	32	1	42
800	12	0	1	30	1	40

800	11 : 45		1 : 28		1 : 38
800	11 : 30		1 : 26		1 : 36
800	11 : 15		1 : 24		1 : 34
800	11 : 0		1 : 23		1 : 32
800	10 : 45		1 : 21		1 : 29
800	10 : 30		1 : 19		1 : 27
800	10 : 15		1 : 17		1 : 25
800	10 : 0		1 : 15		1 : 23
800	9 : 45		1 : 13		1 : 21
800	9 : 30		1 : 11		1 : 19
800	9 : 15		1 : 9		1 : 17
800	9 : 0		1 : 8		1 : 15
800	8 : 45		1 : 6		1 : 13
800	8 : 30		1 : 4		1 : 11
800	8 : 15		1 : 2		1 : 9
800	8 : 0		1 : 0		1 : 7

Pace per

	TIME		YARDS		METERS	
	mm	ss	mm	ss	mm	ss
1000	18 : 0		1 : 48		1 : 60	
1000	17 : 45		1 : 47		1 : 58	
1000	17 : 30		1 : 45		1 : 57	
1000	17 : 15		1 : 44		1 : 55	
1000	17 : 0		1 : 42		1 : 53	
1000	16 : 45		1 : 41		1 : 52	
1000	16 : 30		1 : 39		1 : 50	
1000	16 : 15		1 : 38		1 : 48	
1000	16 : 0		1 : 36		1 : 47	
1000	15 : 45		1 : 35		1 : 45	
1000	15 : 30		1 : 33		1 : 43	
1000	15 : 15		1 : 32		1 : 42	
1000	15 : 0		1 : 30		1 : 40	
1000	14 : 45		1 : 29		1 : 38	
1000	14 : 30		1 : 27		1 : 37	
1000	14 : 15		1 : 26		1 : 35	
1000	14 : 0		1 : 24		1 : 33	
1000	13 : 45		1 : 23		1 : 32	
1000	13 : 30		1 : 21		1 : 30	
1000	13 : 15		1 : 20		1 : 28	
1000	13 : 0		1 : 18		1 : 27	
1000	12 : 45		1 : 17		1 : 25	
1000	12 : 30		1 : 15		1 : 23	
1000	12 : 15		1 : 14		1 : 22	
1000	12 : 0		1 : 12		1 : 20	
1000	11 : 45		1 : 11		1 : 18	
1000	11 : 30		1 : 9		1 : 17	
1000	11 : 15		1 : 8		1 : 15	
1000	11 : 0		1 : 6		1 : 13	
1000	10 : 45		1 : 5		1 : 12	

1000	10 : 30		1 : 3		1 : 10
1000	10 : 15		1 : 2		1 : 8
1000	10 : 0		1 : 0		1 : 7

Pace per

	TIME		YARDS		METERS	
	mm	ss	mm	ss	mm	ss
1500	30	0	2	0	2	13
1500	29	45	1	59	2	12
1500	29	30	1	58	2	11
1500	29	15	1	57	2	10
1500	29	0	1	56	2	9
1500	28	45	1	55	2	8
1500	28	30	1	54	2	7
1500	28	15	1	53	2	5
1500	28	0	1	52	2	4
1500	27	45	1	51	2	3
1500	27	30	1	50	2	2
1500	27	15	1	49	2	1
1500	27	0	1	48	1	60
1500	26	45	1	47	1	59
1500	26	30	1	46	1	58
1500	26	15	1	45	1	57
1500	26	0	1	44	1	55
1500	25	45	1	43	1	54
1500	25	30	1	42	1	53
1500	25	15	1	41	1	52
1500	25	0	1	40	1	51
1500	24	45	1	39	1	50
1500	24	30	1	38	1	49
1500	24	15	1	37	1	48
1500	24	0	1	36	1	47
1500	23	45	1	35	1	45
1500	23	30	1	34	1	44
1500	23	15	1	33	1	43
1500	23	0	1	32	1	42
1500	22	45	1	31	1	41
1500	22	30	1	30	1	40
1500	22	15	1	29	1	39
1500	22	0	1	28	1	38
1500	21	45	1	27	1	37
1500	21	30	1	26	1	35
1500	21	15	1	25	1	34
1500	21	0	1	24	1	33
1500	20	45	1	23	1	32
1500	20	30	1	22	1	31
1500	20	15	1	21	1	30
1500	20	0	1	20	1	29
1500	19	45	1	19	1	28
1500	19	30	1	18	1	27

1500	19 : 15		1 : 17		1 : 25
1500	19 : 0		1 : 16		1 : 24
1500	18 : 45		1 : 15		1 : 23
1500	18 : 30		1 : 14		1 : 22
1500	18 : 15		1 : 13		1 : 21
1500	18 : 0		1 : 12		1 : 20
1500	17 : 45		1 : 11		1 : 19
1500	17 : 30		1 : 10		1 : 18
1500	17 : 15		1 : 9		1 : 17
1500	17 : 0		1 : 8		1 : 15

Pace per

	TIME		YARDS		METERS	
	mm	ss	mm	ss	mm	ss
1650	30	0	1	49	2	1
1650	29	45	1	48	2	0
1650	29	30	1	47	1	59
1650	29	15	1	46	1	58
1650	29	0	1	45	1	57
1650	28	45	1	45	1	56
1650	28	30	1	44	1	55
1650	28	15	1	43	1	54
1650	28	0	1	42	1	53
1650	27	45	1	41	1	52
1650	27	30	1	40	1	51
1650	27	15	1	39	1	50
1650	27	0	1	38	1	49
1650	26	45	1	37	1	48
1650	26	30	1	36	1	47
1650	26	15	1	35	1	46
1650	26	0	1	35	1	45
1650	25	45	1	34	1	44
1650	25	30	1	33	1	43
1650	25	15	1	32	1	42
1650	25	0	1	31	1	41
1650	24	45	1	30	1	40
1650	24	30	1	29	1	39
1650	24	15	1	28	1	38
1650	24	0	1	27	1	37
1650	23	45	1	26	1	36
1650	23	30	1	25	1	35
1650	23	15	1	25	1	34
1650	23	0	1	24	1	33
1650	22	45	1	23	1	32
1650	22	30	1	22	1	31
1650	22	15	1	21	1	30
1650	22	0	1	20	1	29
1650	21	45	1	19	1	28
1650	21	30	1	18	1	27
1650	21	15	1	17	1	26

1650	21 : 0		1 : 16		1 : 25
1650	20 : 45		1 : 15		1 : 24
1650	20 : 30		1 : 15		1 : 23
1650	20 : 15		1 : 14		1 : 22
1650	20 : 0		1 : 13		1 : 21
1650	19 : 45		1 : 12		1 : 20
1650	19 : 30		1 : 11		1 : 19
1650	19 : 15		1 : 10		1 : 18
1650	19 : 0		1 : 9		1 : 17
1650	18 : 45		1 : 8		1 : 16
1650	18 : 30		1 : 7		1 : 15
1650	18 : 15		1 : 6		1 : 14
1650	18 : 0		1 : 5		1 : 13
1650	17 : 45		1 : 5		1 : 12
1650	17 : 30		1 : 4		1 : 11
1650	17 : 15		1 : 3		1 : 10
1650	17 : 0		1 : 2		1 : 9