

10k **Carla's 3rd torture**

distance pace interval total time average
pace

Carla

400 02:05,0 10k pace
02:03,3 5k pace
100 01:55,3 sprint pace
rest time 00:30,0

1	400	02:03,3	01:38,6	0:01:38,6	02:03,3
2	500	01:55,3	00:23,1	0:02:01,7	02:01,7
3	500		00:30,0	0:02:31,7	02:31,7
4	900	02:03,3	01:38,6	0:04:10,3	02:19,1
5	1.000	01:55,3	00:23,1	0:04:33,4	02:16,7
6	1.000		00:30,0	0:05:03,4	02:31,7
7	1.400	02:03,3	01:38,6	0:06:42,0	02:23,6
8	1.500	01:55,3	00:23,1	0:07:05,1	02:21,7
9	1.500		00:30,0	0:07:35,1	02:31,7
10	1.900	02:03,3	01:38,6	0:09:13,7	02:25,7
11	2.000	01:55,3	00:23,1	0:09:36,8	02:24,2
12	2.000		00:30,0	0:10:06,8	02:31,7
13	2.400	02:03,3	01:38,6	0:11:45,4	02:27,0
14	2.500	01:55,3	00:23,1	0:12:08,5	02:25,7
15	2.500		00:30,0	0:12:38,5	02:31,7
16	2.900	02:03,3	01:38,6	0:14:17,1	02:27,8
17	3.000	01:55,3	00:23,1	0:14:40,2	02:26,7
18	3.000		00:30,0	0:15:10,2	02:31,7
19	3.400	02:03,3	01:38,6	0:16:48,8	02:28,4
20	3.500	01:55,3	00:23,1	0:17:11,9	02:27,4
21	3.500		00:30,0	0:17:41,9	02:31,7
22	3.900	02:03,3	01:38,6	0:19:20,5	02:28,8
23	4.000	01:55,3	00:23,1	0:19:43,6	02:27,9
24	4.000		00:30,0	0:20:13,6	02:31,7
25	4.400	02:03,3	01:38,6	0:21:52,2	02:29,1
26	4.500	01:55,3	00:23,1	0:22:15,3	02:28,4
27	4.500		00:30,0	0:22:45,3	02:31,7
28	4.900	02:03,3	01:38,6	0:24:23,9	02:29,4
29	5.000	01:55,3	00:23,1	0:24:47,0	02:28,7
30	5.000		00:30,0	0:25:17,0	02:31,7
31	5.400	02:03,3	01:38,6	0:26:55,6	02:29,6
32	5.500	01:55,3	00:23,1	0:27:18,7	02:29,0
33	5.500		00:30,0	0:27:48,7	02:31,7
34	5.900	02:03,3	01:38,6	0:29:27,3	02:29,8
35	6.000	01:55,3	00:23,1	0:29:50,4	02:29,2
36	6.000		00:30,0	0:30:20,4	02:31,7
37	6.400	02:03,3	01:38,6	0:31:59,0	02:29,9
38	6.500	01:55,3	00:23,1	0:32:22,1	02:29,4
39	6.500		00:30,0	0:32:52,1	02:31,7
40	6.900	02:03,3	01:38,6	0:34:30,7	02:30,1
41	7.000	01:55,3	00:23,1	0:34:53,8	02:29,6
42	7.000		00:30,0	0:35:23,8	02:31,7
43	7.400	02:03,3	01:38,6	0:37:02,4	02:30,2
44	7.500	01:55,3	00:23,1	0:37:25,5	02:29,7
45	7.500		00:30,0	0:37:55,5	02:31,7
46	7.900	02:03,3	01:38,6	0:39:34,1	02:30,3
47	8.000	01:55,3	00:23,1	0:39:57,2	02:29,8
48	8.000		00:30,0	0:40:27,2	02:31,7
49	8.400	02:03,3	01:38,6	0:42:05,8	02:30,3
50	8.500	01:55,3	00:23,1	0:42:28,9	02:29,9
51	8.500		00:30,0	0:42:58,9	02:31,7
52	8.900	02:03,3	01:38,6	0:44:37,5	02:30,4
53	9.000	01:55,3	00:23,1	0:45:00,5	02:30,0
54	9.000		00:30,0	0:45:30,5	02:31,7
55	9.400	02:03,3	01:38,6	0:47:09,2	02:30,5
56	9.500	01:55,3	00:23,1	0:47:32,2	02:30,1
57	9.500		00:30,0	0:48:02,2	02:31,7
58	9.900	02:03,3	01:38,6	0:49:40,9	02:30,5
59	10.000	01:55,3	00:23,1	0:50:03,9	02:30,2

10k **Carla's 3rd torture**

distance pace interval total time average
pace

Godfried

400 01:59,9 10k pace
01:53,6 5k pace
100 01:46,2 sprint pace
rest time 00:30,0

1	400	01:53,6	01:30,9	0:01:30,9	01:53,6
2	500	01:46,2	00:21,2	0:01:52,1	01:52,1
3	500		00:30,0	0:02:22,1	02:22,1
4	900	01:53,6	01:30,9	0:03:53,0	02:09,4
5	1.000	01:46,2	00:21,2	0:04:14,2	02:07,1
6	1.000		00:30,0	0:04:44,2	02:22,1
7	1.400	01:53,6	01:30,9	0:06:15,1	02:14,0
8	1.500	01:46,2	00:21,2	0:06:36,4	02:12,1
9	1.500		00:30,0	0:07:06,4	02:22,1
10	1.900	01:53,6	01:30,9	0:08:37,2	02:16,1
11	2.000	01:46,2	00:21,2	0:08:58,5	02:14,6
12	2.000		00:30,0	0:09:28,5	02:22,1
13	2.400	01:53,6	01:30,9	0:10:59,4	02:17,4
14	2.500	01:46,2	00:21,2	0:11:20,6	02:16,1
15	2.500		00:30,0	0:11:50,6	02:22,1
16	2.900	01:53,6	01:30,9	0:13:21,5	02:18,2
17	3.000	01:46,2	00:21,2	0:13:42,7	02:17,1
18	3.000		00:30,0	0:14:12,7	02:22,1
19	3.400	01:53,6	01:30,9	0:15:43,6	02:18,8
20	3.500	01:46,2	00:21,2	0:16:04,9	02:17,8
21	3.500		00:30,0	0:16:34,9	02:22,1
22	3.900	01:53,6	01:30,9	0:18:05,7	02:19,2
23	4.000	01:46,2	00:21,2	0:18:27,0	02:18,4
24	4.000		00:30,0	0:18:57,0	02:22,1
25	4.400	01:53,6	01:30,9	0:20:27,9	02:19,5
26	4.500	01:46,2	00:21,2	0:20:49,1	02:18,8
27	4.500		00:30,0	0:21:19,1	02:22,1
28	4.900	01:53,6	01:30,9	0:22:50,0	02:19,8
29	5.000	01:46,2	00:21,2	0:23:11,2	02:19,1
30	5.000		00:30,0	0:23:41,2	02:22,1
31	5.400	01:53,6	01:30,9	0:25:12,1	02:20,0
32	5.500	01:46,2	00:21,2	0:25:33,4	02:19,4
33	5.500		00:30,0	0:26:03,4	02:22,1
34	5.900	01:53,6	01:30,9	0:27:34,2	02:20,2
35	6.000	01:46,2	00:21,2	0:27:55,5	02:19,6
36	6.000		00:30,0	0:28:25,5	02:22,1
37	6.400	01:53,6	01:30,9	0:29:56,4	02:20,3
38	6.500	01:46,2	00:21,2	0:30:17,6	02:19,8
39	6.500		00:30,0	0:30:47,6	02:22,1
40	6.900	01:53,6	01:30,9	0:32:18,5	02:20,5
41	7.000	01:46,2	00:21,2	0:32:39,7	02:20,0
42	7.000		00:30,0	0:33:09,7	02:22,1
43	7.400	01:53,6	01:30,9	0:34:40,6	02:20,6
44	7.500	01:46,2	00:21,2	0:35:01,8	02:20,1
45	7.500		00:30,0	0:35:31,8	02:22,1
46	7.900	01:53,6	01:30,9	0:37:02,7	02:20,7
47	8.000	01:46,2	00:21,2	0:37:24,0	02:20,2
48	8.000		00:30,0	0:37:54,0	02:22,1
49	8.400	01:53,6	01:30,9	0:39:24,9	02:20,8
50	8.500	01:46,2	00:21,2	0:39:46,1	02:20,4
51	8.500		00:30,0	0:40:16,1	02:22,1
52	8.900	01:53,6	01:30,9	0:41:47,0	02:20,8
53	9.000	01:46,2	00:21,2	0:42:08,2	02:20,5
54	9.000		00:30,0	0:42:38,2	02:22,1
55	9.400	01:53,6	01:30,9	0:44:09,1	02:20,9
56	9.500	01:46,2	00:21,2	0:44:30,3	02:20,5
57	9.500		00:30,0	0:45:00,3	02:22,1
58	9.900	01:53,6	01:30,9	0:46:31,2	02:21,0
59	10.000	01:46,2	00:21,2	0:46:52,5	02:20,6

10k **Carla's 3rd torture**

	distance	pace	interval	total time	average pace
		Martin			
		01:52,4	10k pace		
	400	01:47,8	5k pace		
	100	01:40,8	sprint pace		
		rest time	00:30,0		
1	400	01:47,8	01:26,2	0:01:26,2	01:47,8
2	500	01:40,8	00:20,2	0:01:46,4	01:46,4
3	500		00:30,0	0:02:16,4	02:16,4
4	900	01:47,8	01:26,2	0:03:42,6	02:03,7
5	1.000	01:40,8	00:20,2	0:04:02,8	02:01,4
6	1.000		00:30,0	0:04:32,8	02:16,4
7	1.400	01:47,8	01:26,2	0:05:59,0	02:08,2
8	1.500	01:40,8	00:20,2	0:06:19,2	02:06,4
9	1.500		00:30,0	0:06:49,2	02:16,4
10	1.900	01:47,8	01:26,2	0:08:15,4	02:10,4
11	2.000	01:40,8	00:20,2	0:08:35,6	02:08,9
12	2.000		00:30,0	0:09:05,6	02:16,4
13	2.400	01:47,8	01:26,2	0:10:31,8	02:11,6
14	2.500	01:40,8	00:20,2	0:10:52,0	02:10,4
15	2.500		00:30,0	0:11:22,0	02:16,4
16	2.900	01:47,8	01:26,2	0:12:48,2	02:12,5
17	3.000	01:40,8	00:20,2	0:13:08,4	02:11,4
18	3.000		00:30,0	0:13:38,4	02:16,4
19	3.400	01:47,8	01:26,2	0:15:04,6	02:13,0
20	3.500	01:40,8	00:20,2	0:15:24,8	02:12,1
21	3.500		00:30,0	0:15:54,8	02:16,4
22	3.900	01:47,8	01:26,2	0:17:21,0	02:13,5
23	4.000	01:40,8	00:20,2	0:17:41,2	02:12,6
24	4.000		00:30,0	0:18:11,2	02:16,4
25	4.400	01:47,8	01:26,2	0:19:37,4	02:13,8
26	4.500	01:40,8	00:20,2	0:19:57,6	02:13,1
27	4.500		00:30,0	0:20:27,6	02:16,4
28	4.900	01:47,8	01:26,2	0:21:53,8	02:14,1
29	5.000	01:40,8	00:20,2	0:22:14,0	02:13,4
30	5.000		00:30,0	0:22:44,0	02:16,4
31	5.400	01:47,8	01:26,2	0:24:10,2	02:14,3
32	5.500	01:40,8	00:20,2	0:24:30,4	02:13,7
33	5.500		00:30,0	0:25:00,4	02:16,4
34	5.900	01:47,8	01:26,2	0:26:26,6	02:14,5
35	6.000	01:40,8	00:20,2	0:26:46,8	02:13,9
36	6.000		00:30,0	0:27:16,8	02:16,4
37	6.400	01:47,8	01:26,2	0:28:43,0	02:14,6
38	6.500	01:40,8	00:20,2	0:29:03,2	02:14,1
39	6.500		00:30,0	0:29:33,2	02:16,4
40	6.900	01:47,8	01:26,2	0:30:59,4	02:14,7
41	7.000	01:40,8	00:20,2	0:31:19,6	02:14,3
42	7.000		00:30,0	0:31:49,6	02:16,4
43	7.400	01:47,8	01:26,2	0:33:15,8	02:14,9
44	7.500	01:40,8	00:20,2	0:33:36,0	02:14,4
45	7.500		00:30,0	0:34:06,0	02:16,4
46	7.900	01:47,8	01:26,2	0:35:32,2	02:15,0
47	8.000	01:40,8	00:20,2	0:35:52,4	02:14,5
48	8.000		00:30,0	0:36:22,4	02:16,4
49	8.400	01:47,8	01:26,2	0:37:48,6	02:15,0
50	8.500	01:40,8	00:20,2	0:38:08,8	02:14,6
51	8.500		00:30,0	0:38:38,8	02:16,4
52	8.900	01:47,8	01:26,2	0:40:05,0	02:15,1
53	9.000	01:40,8	00:20,2	0:40:25,2	02:14,7
54	9.000		00:30,0	0:40:55,2	02:16,4
55	9.400	01:47,8	01:26,2	0:42:21,4	02:15,2
56	9.500	01:40,8	00:20,2	0:42:41,6	02:14,8
57	9.500		00:30,0	0:43:11,6	02:16,4
58	9.900	01:47,8	01:26,2	0:44:37,8	02:15,2
59	10.000	01:40,8	00:20,2	0:44:58,0	02:14,9

10k **Carla's 3rd torture**

	distance	pace	interval	total time	average pace
		Dwayne			
		01:36,7	10k pace		
	400	01:35,1	5k pace		
	100	01:28,9	sprint pace		
		rest time	00:30,0		
1	400	01:35,1	01:16,1	0:01:16,1	01:35,1
2	500	01:28,9	00:17,8	0:01:33,9	01:33,9
3	500		00:30,0	0:02:03,9	02:03,9
4	900	01:35,1	01:16,1	0:03:19,9	01:51,1
5	1.000	01:28,9	00:17,8	0:03:37,7	01:48,9
6	1.000		00:30,0	0:04:07,7	02:03,9
7	1.400	01:35,1	01:16,1	0:05:23,8	01:55,6
8	1.500	01:28,9	00:17,8	0:05:41,6	01:53,9
9	1.500		00:30,0	0:06:11,6	02:03,9
10	1.900	01:35,1	01:16,1	0:07:27,7	01:57,8
11	2.000	01:28,9	00:17,8	0:07:45,5	01:56,4
12	2.000		00:30,0	0:08:15,5	02:03,9
13	2.400	01:35,1	01:16,1	0:09:31,5	01:59,1
14	2.500	01:28,9	00:17,8	0:09:49,3	01:57,9
15	2.500		00:30,0	0:10:19,3	02:03,9
16	2.900	01:35,1	01:16,1	0:11:35,4	01:59,9
17	3.000	01:28,9	00:17,8	0:11:53,2	01:58,9
18	3.000		00:30,0	0:12:23,2	02:03,9
19	3.400	01:35,1	01:16,1	0:13:39,3	02:00,5
20	3.500	01:28,9	00:17,8	0:13:57,0	01:59,6
21	3.500		00:30,0	0:14:27,0	02:03,9
22	3.900	01:35,1	01:16,1	0:15:43,1	02:00,9
23	4.000	01:28,9	00:17,8	0:16:00,9	02:00,1
24	4.000		00:30,0	0:16:30,9	02:03,9
25	4.400	01:35,1	01:16,1	0:17:47,0	02:01,2
26	4.500	01:28,9	00:17,8	0:18:04,8	02:00,5
27	4.500		00:30,0	0:18:34,8	02:03,9
28	4.900	01:35,1	01:16,1	0:19:50,9	02:01,5
29	5.000	01:28,9	00:17,8	0:20:08,6	02:00,9
30	5.000		00:30,0	0:20:38,6	02:03,9
31	5.400	01:35,1	01:16,1	0:21:54,7	02:01,7
32	5.500	01:28,9	00:17,8	0:22:12,5	02:01,1
33	5.500		00:30,0	0:22:42,5	02:03,9
34	5.900	01:35,1	01:16,1	0:23:58,6	02:01,9
35	6.000	01:28,9	00:17,8	0:24:16,4	02:01,4
36	6.000		00:30,0	0:24:46,4	02:03,9
37	6.400	01:35,1	01:16,1	0:26:02,4	02:02,1
38	6.500	01:28,9	00:17,8	0:26:20,2	02:01,6
39	6.500		00:30,0	0:26:50,2	02:03,9
40	6.900	01:35,1	01:16,1	0:28:06,3	02:02,2
41	7.000	01:28,9	00:17,8	0:28:24,1	02:01,7
42	7.000		00:30,0	0:28:54,1	02:03,9
43	7.400	01:35,1	01:16,1	0:30:10,2	02:02,3
44	7.500	01:28,9	00:17,8	0:30:28,0	02:01,9
45	7.500		00:30,0	0:30:58,0	02:03,9
46	7.900	01:35,1	01:16,1	0:32:14,0	02:02,4
47	8.000	01:28,9	00:17,8	0:32:31,8	02:02,0
48	8.000		00:30,0	0:33:01,8	02:03,9
49	8.400	01:35,1	01:16,1	0:34:17,9	02:02,5
50	8.500	01:28,9	00:17,8	0:34:35,7	02:02,1
51	8.500		00:30,0	0:35:05,7	02:03,9
52	8.900	01:35,1	01:16,1	0:36:21,8	02:02,6
53	9.000	01:28,9	00:17,8	0:36:39,5	02:02,2
54	9.000		00:30,0	0:37:09,5	02:03,9
55	9.400	01:35,1	01:16,1	0:38:25,6	02:02,6
56	9.500	01:28,9	00:17,8	0:38:43,4	02:02,3
57	9.500		00:30,0	0:39:13,4	02:03,9
58	9.900	01:35,1	01:16,1	0:40:29,5	02:02,7
59	10.000	01:28,9	00:17,8	0:40:47,3	02:02,4