

Carla's 3rd torture

10k

Carla's 3rd torture

10k

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

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

Carla's 3rd torture

10k

Carla's 3rd torture

10k

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

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