

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

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

Carla's 3rd torture

10k

Carla's 3rd torture

10k

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

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	

Carla's 3rd torture

10k

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