

RACE WARM UP PACE GUIDE													
		4'	4'	3'	1'	30s	2'	45s	2'	30s	2'	30s	2'
	Time	18	20	22	24	26-28	18	28-30	18	28-30	18	30-34	18
	Per 500m					PACE							
7.28	1.52	2.21	2.17	2.15	2.13	2.01	2.21	1.56	2.21	1.49	2.21	1.49	2.21
7.32	1.53	2.22	2.18	2.16	2.14	2.03	2.22	1.57	2.22	1.50	2.22	1.50	2.22
7.36	1.54	2.24	2.19	2.17	2.15	2.04	2.24	1.58	2.24	1.51	2.24	1.51	2.24
7.40	1.55	2.25	2.20	2.19	2.16	2.05	2.25	1.59	2.25	1.52	2.25	1.52	2.25
7.44	1.56	2.26	2.21	2.20	2.17	2.06	2.26	2.00	2.26	1.53	2.26	1.53	2.26
7.48	1.57	2.27	2.22	2.21	2.18	2.07	2.27	2.01	2.27	1.54	2.27	1.54	2.27
7.52	1.58	2.28	2.24	2.22	2.20	2.08	2.28	2.02	2.28	1.55	2.28	1.55	2.28
7.56	1.59	2.29	2.26	2.23	2.21	2.09	2.29	2.03	2.29	1.56	2.29	1.56	2.29
8.00	2.00	2.30	2.27	2.24	2.22	2.10	2.30	2.04	2.30	1.57	2.30	1.57	2.30
8.04	2.01	2.32	2.29	2.26	2.24	2.11	2.32	2.05	2.32	1.58	2.32	1.58	2.32
8.08	2.02	2.33	2.30	2.27	2.25	2.12	2.33	2.06	2.33	1.59	2.33	1.59	2.33
8.12	2.03	2.35	2.31	2.28	2.26	2.13	2.35	2.07	2.35	2.00	2.35	2.00	2.35
8.16	2.04	2.37	2.32	2.29	2.27	2.14	2.37	2.08	2.37	2.01	2.37	2.01	2.37
8.20	2.05	2.38	2.33	2.30	2.28	2.15	2.38	2.09	2.38	2.02	2.38	2.02	2.38
8.24	2.06	2.39	2.34	2.31	2.29	2.16	2.39	2.10	2.39	2.03	2.39	2.03	2.39
8.28	2.07	2.40	2.35	2.32	2.30	2.17	2.40	2.11	2.40	2.04	2.40	2.04	2.40
8.32	2.08	2.41	2.37	2.33	2.31	2.18	2.41	2.12	2.41	2.05	2.41	2.05	2.41