Apr 3, 2012 Intervals

	2X800		4X400				Power 1000			
	800	***800***	***400***	***400***	***400***	***400***	***800***	***1000***	***last 200***	**last 200 pace**
Adam	2:33	2:35	1:13	1:14	1:13	1:13	2:40	3:16	0:36	1:12
Anna K	3:18	3:18	1:33	1:34	1:35	1:35			0:00	0:00
Anthony	2:37	2:35	1:13	1:15	1:13	1:13	2:40	3:13	0:33	1:06
Ben	3:01	3:05	1:25	1:29	1:26	1:24	3:36	4:24	0:48	1:36
Carlos	2:33	2:33	1:12	1:14	1:12	1:13	2:42	3:23	0:41	1:22
David O'C	3:00	2:56	1:23	1:24	1:23	1:23	3:06	3:51	0:45	1:30
Denis	2:40	2:38	1:17	1:20	1:16	1:19	2:48	3:24	0:36	1:12
Drew	2:04	2:45	1:20	1:21	1:20	1:22	2:48	3:27	0:39	1:18
Edward	2:51	2:55	1:24	1:25	1:23	1:23	3:04	3:52	0:48	1:36
Greg W	2:46	2:48	1:20	1:22	1:20	1:22	2:51	3:25	0:34	1:08
Keith	3:41	3:50	1:44	X	1:45	1:42	4:03	4:56	0:53	1:46
Ken	3:08	3:08	1:29	1:30	1:28	1:28	3:13	4:00	0:47	1:34
Kenley	2:36	2:35	1:13	1:15	1:13	1:11	2:40	3:16	0:36	1:12
Louise	3:08	3:05	1:25	1:27	1:25	1:26	3:09	3:55	0:46	1:32
Melissa	3:19	3:21	1:35	1:35	1:35	1:34	3:31	4:21	0:50	1:40
Nakia	2:40	2:41	1:17	1:20	1:16	1:19	2:44	3:24	0:40	1:20
Patrick	3:19	3:17	1:34	1:35	1:34	1:33	3:18	4:03	0:45	1:30
Steven Pits.	2:44	2:43	1:18	1:20	1:15	1:19	2:48	3:28	0:40	1:20
Theo	3:31	3:33	1:41	1:43	1:44	1:42	3:39	4:32	0:53	1:46
Tim	2:34	2:35	1:13	1:14	1:13	1:16	2:44	3:25	0:41	1:22
Tomas	2:47	2:47	1:21	1:21	1:21	1:23	2:50	3:30	0:40	1:20
Tower	2:38	2:37	1:12	1:16	1:12	1:12	2:40	3:13	0:33	1:06
Zack	2:54	2:49	1:22	1:21	1:20	1:21	2:50	3:32	0:42	1:24
Andy - on Apr 8	2:37	2:36	1:11	1:11	1:11	1:10	2:39	3:12	0:33	1:06