

RACE WARM UP PACE GUIDE												
		4'	4'	3'	1'	30s	2'	45s	2'	30s	2'	
	Time	18	20	22	24	26-28	18	28-30	18	30-34	18	
	Stroke Rate											
	Per 500m					PACE						
5.40	1.25	1.49	1.45	1.44	1.42	1.33	1.49	1.28	1.49	1.22	1.49	1.49
5.44	1.26	1.50	1.46	1.45	1.43	1.34	1.50	1.29	1.50	1.23	1.50	1.50
5.48	1.27	1.51	1.47	1.46	1.44	1.35	1.51	1.30	1.51	1.24	1.51	1.51
5.52	1.28	1.52	1.48	1.47	1.45	1.36	1.52	1.31	1.52	1.25	1.52	1.52
5.56	1.29	1.53	1.49	1.48	1.46	1.37	1.53	1.32	1.53	1.26	1.53	1.53
6.00	1.30	1.54	1.50	1.49	1.47	1.38	1.54	1.33	1.54	1.27	1.54	1.54
6.04	1.31	1.55	1.51	1.50	1.48	1.39	1.55	1.34	1.55	1.28	1.55	1.55
6.08	1.32	1.56	1.52	1.51	1.49	1.40	1.56	1.35	1.56	1.29	1.56	1.56
6.12	1.33	1.57	1.54	1.52	1.50	1.41	1.57	1.36	1.57	1.30	1.57	1.57
6.16	1.34	1.58	1.55	1.53	1.51	1.42	1.58	1.37	1.58	1.31	1.58	1.58
6.20	1.35	2.00	1.56	1.54	1.52	1.43	2.00	1.38	2.00	1.32	2.00	2.00
6.24	1.36	2.01	1.57	1.55	1.54	1.44	2.01	1.39	2.01	1.33	2.01	2.01
6.28	1.37	2.02	1.58	1.56	1.55	1.45	2.02	1.40	2.02	1.34	2.02	2.02
6.32	1.38	2.04	2.00	1.57	1.56	1.46	2.04	1.41	2.04	1.35	2.04	2.04
6.36	1.39	2.05	2.01	1.58	1.57	1.47	2.05	1.42	2.05	1.36	2.05	2.05
6.40	1.40	2.06	2.02	2.01	1.59	1.48	2.06	1.43	2.06	1.37	2.06	2.06
6.44	1.41	2.08	2.04	2.02	2.00	1.49	2.08	1.44	2.08	1.38	2.08	2.08
6.48	1.42	2.09	2.05	2.03	2.01	1.50	2.09	1.45	2.09	1.39	2.09	2.09
6.52	1.43	2.10	2.06	2.04	2.02	1.51	2.10	1.46	2.10	1.40	2.10	2.10
6.56	1.44	2.11	2.07	2.05	2.03	1.52	2.11	1.47	2.11	1.41	2.11	2.11
7.00	1.45	2.12	2.08	2.06	2.04	1.53	2.12	1.48	2.12	1.42	2.12	2.12
7.04	1.46	2.13	2.09	2.07	2.05	1.54	2.13	1.49	2.13	1.43	2.13	2.13
7.08	1.47	2.14	2.10	2.08	2.06	1.55	2.14	1.51	2.14	1.44	2.14	2.14
7.12	1.48	2.16	2.12	2.09	2.07	1.56	2.16	1.52	2.16	1.45	2.16	2.16
7.16	1.49	2.18	2.13	2.10	2.08	1.57	2.18	1.53	2.18	1.46	2.18	2.18
7.20	1.50	2.19	2.14	2.11	2.09	1.58	2.19	1.54	2.19	1.47	2.19	2.19
7.24	1.51	2.20	2.16	2.13	2.11	1.59	2.20	1.55	2.20	1.48	2.20	2.20

RACE WARM UP PACE GUIDE												
		4'	4'	3'	1'	30s	2'	45s	2'	30s	2'	
	Time	18	20	22	24	26-28	18	28-30	18	30-34	18	
	Stroke Rate											
	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	2.35
8.16	2.04	2.37	2.32	2.29	2.27	2.14	2.37	2.08	2.37	2.01	2.37	2.37
8.20	2.05	2.38	2.33	2.30	2.28	2.15	2.38	2.09	2.38	2.02	2.38	2.38
8.24	2.06	2.39	2.34	2.31	2.29	2.16	2.39	2.10	2.39	2.03	2.39	2.39
8.28	2.07	2.40	2.35	2.32	2.30	2.17	2.40	2.11	2.40	2.04	2.40	2.40
8.32	2.08	2.41	2.37	2.33	2.31	2.18	2.41	2.12	2.41	2.05	2.41	2.41