

# KCRS Tuesday Night Workout Splits

5K Time	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1k	1200m	1 mile
15 min	0:36	0:54	1:12	1:30	1:48	2:24	3:00	3:36	4:50
16 min	0:38	0:58	1:17	1:36	1:55	2:34	3:12	3:50	5:09
17 min	0:41	1:01	1:22	1:42	2:02	2:43	3:24	4:05	5:28
18 min	0:43	1:05	1:26	1:48	2:10	2:53	3:36	4:19	5:48
19 min	0:46	1:08	1:31	1:54	2:17	3:02	3:48	4:34	6:07
20 min	0:48	1:12	1:36	2:00	2:24	3:12	4:00	4:48	6:26
21 min	0:50	1:16	1:41	2:06	2:31	3:22	4:12	5:02	6:46
22 min	0:53	1:19	1:46	2:12	2:38	3:31	4:24	5:17	7:05
23 min	0:55	1:23	1:50	2:18	2:46	3:41	4:36	5:31	7:24
24 min	0:58	1:26	1:55	2:24	2:53	3:50	4:48	5:46	7:44
25 min	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	4:00	5:00	6:00	8:03
26 min	1:02	1:34	2:05	2:36	3:07	4:10	5:12	6:14	8:22
27 min	1:05	1:37	2:10	2:42	3:14	4:19	5:24	6:29	8:41
28 min	1:07	1:41	2:14	2:48	3:22	4:29	5:36	6:43	9:01
29 min	1:10	1:44	2:19	2:54	3:29	4:38	5:48	6:58	9:20
30 min	1:12	1:48	2:24	3:00	3:36	4:48	6:00	7:12	9:39