

## Table 4.3 Long Run Paces (per kilometer)

(skeletal & cardiac muscle adaptation)

<u>5K</u>	<u>MP</u>	<u>MP+6</u>	<u>MP+9</u>	<u>MP+12</u>	<u>MP+19</u>	<u>MP+28</u>	<u>MP+37</u>	<u>HMP</u>	<u>HMP+12</u>	<u>HMP+19</u>
0:15:00	0:03:27	0:03:33	0:03:36	0:03:39	0:03:46	0:03:55	0:04:04	0:03:15	0:03:27	0:03:34
0:15:05	0:03:28	0:03:34	0:03:37	0:03:40	0:03:47	0:03:56	0:04:05	0:03:16	0:03:28	0:03:35
0:15:10	0:03:29	0:03:35	0:03:38	0:03:41	0:03:48	0:03:57	0:04:06	0:03:17	0:03:29	0:03:36
0:15:15	0:03:29	0:03:35	0:03:38	0:03:41	0:03:48	0:03:57	0:04:06	0:03:17	0:03:29	0:03:36
0:15:20	0:03:30	0:03:36	0:03:39	0:03:42	0:03:49	0:03:58	0:04:07	0:03:18	0:03:30	0:03:37
0:15:25	0:03:31	0:03:37	0:03:40	0:03:43	0:03:50	0:03:59	0:04:08	0:03:19	0:03:31	0:03:38
0:15:30	0:03:32	0:03:38	0:03:41	0:03:44	0:03:51	0:04:00	0:04:09	0:03:20	0:03:32	0:03:39
0:15:35	0:03:33	0:03:39	0:03:42	0:03:45	0:03:52	0:04:01	0:04:10	0:03:21	0:03:33	0:03:40
0:15:40	0:03:33	0:03:39	0:03:42	0:03:45	0:03:52	0:04:01	0:04:10	0:03:21	0:03:33	0:03:40
0:15:45	0:03:34	0:03:40	0:03:43	0:03:46	0:03:53	0:04:02	0:04:11	0:03:22	0:03:34	0:03:41
0:15:50	0:03:36	0:03:42	0:03:45	0:03:48	0:03:55	0:04:04	0:04:13	0:03:24	0:03:36	0:03:43
0:15:55	0:03:38	0:03:44	0:03:47	0:03:50	0:03:57	0:04:06	0:04:15	0:03:26	0:03:38	0:03:45
0:16:00	0:03:39	0:03:45	0:03:48	0:03:51	0:03:58	0:04:07	0:04:16	0:03:27	0:03:39	0:03:46
0:16:05	0:03:40	0:03:46	0:03:49	0:03:52	0:03:59	0:04:08	0:04:17	0:03:28	0:03:40	0:03:47
0:16:10	0:03:42	0:03:48	0:03:51	0:03:54	0:04:01	0:04:10	0:04:19	0:03:30	0:03:42	0:03:49
0:16:15	0:03:43	0:03:49	0:03:52	0:03:55	0:04:02	0:04:11	0:04:20	0:03:31	0:03:43	0:03:50
0:16:20	0:03:44	0:03:50	0:03:53	0:03:56	0:04:03	0:04:12	0:04:21	0:03:32	0:03:44	0:03:51
0:16:25	0:03:46	0:03:52	0:03:55	0:03:58	0:04:05	0:04:14	0:04:23	0:03:34	0:03:46	0:03:53
0:16:30	0:03:48	0:03:54	0:03:57	0:04:00	0:04:07	0:04:16	0:04:25	0:03:36	0:03:48	0:03:55
0:16:35	0:03:49	0:03:55	0:03:58	0:04:01	0:04:08	0:04:17	0:04:26	0:03:37	0:03:49	0:03:56
0:16:40	0:03:51	0:03:57	0:04:00	0:04:03	0:04:10	0:04:19	0:04:28	0:03:39	0:03:51	0:03:58
0:16:45	0:03:52	0:03:58	0:04:01	0:04:04	0:04:11	0:04:20	0:04:29	0:03:40	0:03:52	0:03:59
0:16:50	0:03:53	0:03:59	0:04:02	0:04:05	0:04:12	0:04:21	0:04:30	0:03:41	0:03:53	0:04:00
0:16:55	0:03:55	0:04:01	0:04:04	0:04:07	0:04:14	0:04:23	0:04:32	0:03:43	0:03:55	0:04:02
0:17:00	0:03:56	0:04:02	0:04:05	0:04:08	0:04:15	0:04:24	0:04:33	0:03:44	0:03:56	0:04:03
0:17:05	0:03:57	0:04:03	0:04:06	0:04:09	0:04:16	0:04:25	0:04:34	0:03:45	0:03:57	0:04:04
0:17:10	0:03:58	0:04:04	0:04:07	0:04:10	0:04:17	0:04:26	0:04:35	0:03:46	0:03:58	0:04:05
0:17:15	0:03:59	0:04:05	0:04:08	0:04:11	0:04:18	0:04:27	0:04:36	0:03:47	0:03:59	0:04:06
0:17:20	0:04:01	0:04:07	0:04:10	0:04:13	0:04:20	0:04:29	0:04:38	0:03:49	0:04:01	0:04:08
0:17:25	0:04:02	0:04:08	0:04:11	0:04:14	0:04:21	0:04:30	0:04:39	0:03:50	0:04:02	0:04:09
0:17:30	0:04:02	0:04:08	0:04:11	0:04:14	0:04:21	0:04:30	0:04:39	0:03:50	0:04:02	0:04:09

0:17:35	0:04:04	0:04:10	0:04:13	0:04:16	0:04:23	0:04:32	0:04:41	0:03:52	0:04:04	0:04:11
0:17:40	0:04:05	0:04:11	0:04:14	0:04:17	0:04:24	0:04:33	0:04:42	0:03:53	0:04:05	0:04:12
0:17:45	0:04:06	0:04:12	0:04:15	0:04:18	0:04:25	0:04:34	0:04:43	0:03:54	0:04:06	0:04:13
0:17:50	0:04:07	0:04:13	0:04:16	0:04:19	0:04:26	0:04:35	0:04:44	0:03:55	0:04:07	0:04:14
0:17:55	0:04:08	0:04:14	0:04:17	0:04:20	0:04:27	0:04:36	0:04:45	0:03:56	0:04:08	0:04:15
0:18:00	0:04:09	0:04:15	0:04:18	0:04:21	0:04:28	0:04:37	0:04:46	0:03:57	0:04:09	0:04:16
0:18:05	0:04:11	0:04:17	0:04:20	0:04:23	0:04:30	0:04:39	0:04:48	0:03:59	0:04:11	0:04:18
0:18:10	0:04:12	0:04:18	0:04:21	0:04:24	0:04:31	0:04:40	0:04:49	0:04:00	0:04:12	0:04:19
0:18:15	0:04:13	0:04:19	0:04:22	0:04:25	0:04:32	0:04:41	0:04:50	0:04:01	0:04:13	0:04:20
0:18:20	0:04:14	0:04:20	0:04:23	0:04:26	0:04:33	0:04:42	0:04:51	0:04:02	0:04:14	0:04:21
0:18:25	0:04:15	0:04:21	0:04:24	0:04:27	0:04:34	0:04:43	0:04:52	0:04:03	0:04:15	0:04:22
0:18:30	0:04:16	0:04:22	0:04:25	0:04:28	0:04:35	0:04:44	0:04:53	0:04:04	0:04:16	0:04:23
0:18:35	0:04:17	0:04:23	0:04:26	0:04:29	0:04:36	0:04:45	0:04:54	0:04:05	0:04:17	0:04:24
0:18:40	0:04:19	0:04:25	0:04:28	0:04:31	0:04:38	0:04:47	0:04:56	0:04:07	0:04:19	0:04:26
0:18:45	0:04:20	0:04:26	0:04:29	0:04:32	0:04:39	0:04:48	0:04:57	0:04:08	0:04:20	0:04:27
0:18:50	0:04:21	0:04:27	0:04:30	0:04:33	0:04:40	0:04:49	0:04:58	0:04:09	0:04:21	0:04:28
0:18:55	0:04:22	0:04:28	0:04:31	0:04:34	0:04:41	0:04:50	0:04:59	0:04:10	0:04:22	0:04:29
0:19:00	0:04:24	0:04:30	0:04:33	0:04:36	0:04:43	0:04:52	0:05:01	0:04:12	0:04:24	0:04:31
0:19:05	0:04:25	0:04:31	0:04:34	0:04:37	0:04:44	0:04:53	0:05:02	0:04:13	0:04:25	0:04:32
0:19:10	0:04:26	0:04:32	0:04:35	0:04:38	0:04:45	0:04:54	0:05:03	0:04:14	0:04:26	0:04:33
0:19:15	0:04:27	0:04:33	0:04:36	0:04:39	0:04:46	0:04:55	0:05:04	0:04:15	0:04:27	0:04:34
0:19:20	0:04:28	0:04:34	0:04:37	0:04:40	0:04:47	0:04:56	0:05:05	0:04:16	0:04:28	0:04:35
0:19:25	0:04:29	0:04:35	0:04:38	0:04:41	0:04:48	0:04:57	0:05:06	0:04:17	0:04:29	0:04:36
0:19:30	0:04:30	0:04:36	0:04:39	0:04:42	0:04:49	0:04:58	0:05:07	0:04:18	0:04:30	0:04:37
0:19:35	0:04:31	0:04:37	0:04:40	0:04:43	0:04:50	0:04:59	0:05:08	0:04:19	0:04:31	0:04:38
0:19:40	0:04:32	0:04:38	0:04:41	0:04:44	0:04:51	0:05:00	0:05:09	0:04:20	0:04:32	0:04:39
0:19:45	0:04:33	0:04:39	0:04:42	0:04:45	0:04:52	0:05:01	0:05:10	0:04:21	0:04:33	0:04:40
0:19:50	0:04:34	0:04:40	0:04:43	0:04:46	0:04:53	0:05:02	0:05:11	0:04:22	0:04:34	0:04:41
0:19:55	0:04:35	0:04:41	0:04:44	0:04:47	0:04:54	0:05:03	0:05:12	0:04:23	0:04:35	0:04:42
0:20:00	0:04:36	0:04:42	0:04:45	0:04:48	0:04:55	0:05:04	0:05:13	0:04:24	0:04:36	0:04:43
0:20:05	0:04:37	0:04:43	0:04:46	0:04:49	0:04:56	0:05:05	0:05:14	0:04:25	0:04:37	0:04:44
0:20:10	0:04:38	0:04:44	0:04:47	0:04:50	0:04:57	0:05:06	0:05:15	0:04:26	0:04:38	0:04:45
0:20:15	0:04:40	0:04:46	0:04:49	0:04:52	0:04:59	0:05:08	0:05:17	0:04:28	0:04:40	0:04:47
0:20:20	0:04:41	0:04:47	0:04:50	0:04:53	0:05:00	0:05:09	0:05:18	0:04:29	0:04:41	0:04:48

0:20:25	0:04:42	0:04:48	0:04:51	0:04:54	0:05:01	0:05:10	0:05:19	0:04:30	0:04:42	0:04:49
0:20:30	0:04:43	0:04:49	0:04:52	0:04:55	0:05:02	0:05:11	0:05:20	0:04:31	0:04:43	0:04:50
0:20:35	0:04:45	0:04:51	0:04:54	0:04:57	0:05:04	0:05:13	0:05:22	0:04:33	0:04:45	0:04:52
0:20:40	0:04:46	0:04:52	0:04:55	0:04:58	0:05:05	0:05:14	0:05:23	0:04:34	0:04:46	0:04:53
0:20:45	0:04:47	0:04:53	0:04:56	0:04:59	0:05:06	0:05:15	0:05:24	0:04:35	0:04:47	0:04:54
0:20:50	0:04:48	0:04:54	0:04:57	0:05:00	0:05:07	0:05:16	0:05:25	0:04:36	0:04:48	0:04:55
0:20:55	0:04:50	0:04:56	0:04:59	0:05:02	0:05:09	0:05:18	0:05:27	0:04:38	0:04:50	0:04:57
0:21:00	0:04:50	0:04:56	0:04:59	0:05:02	0:05:09	0:05:18	0:05:27	0:04:38	0:04:50	0:04:57
0:21:05	0:04:52	0:04:58	0:05:01	0:05:04	0:05:11	0:05:20	0:05:29	0:04:40	0:04:52	0:04:59
0:21:10	0:04:53	0:04:59	0:05:02	0:05:05	0:05:12	0:05:21	0:05:30	0:04:41	0:04:53	0:05:00
0:21:15	0:04:54	0:05:00	0:05:03	0:05:06	0:05:13	0:05:22	0:05:31	0:04:42	0:04:54	0:05:01
0:21:20	0:04:55	0:05:01	0:05:04	0:05:07	0:05:14	0:05:23	0:05:32	0:04:43	0:04:55	0:05:02
0:21:25	0:04:57	0:05:03	0:05:06	0:05:09	0:05:16	0:05:25	0:05:34	0:04:45	0:04:57	0:05:04
0:21:30	0:04:57	0:05:03	0:05:06	0:05:09	0:05:16	0:05:25	0:05:34	0:04:45	0:04:57	0:05:04
0:21:35	0:04:58	0:05:04	0:05:07	0:05:10	0:05:17	0:05:26	0:05:35	0:04:46	0:04:58	0:05:05
0:21:40	0:05:00	0:05:06	0:05:09	0:05:12	0:05:19	0:05:28	0:05:37	0:04:48	0:05:00	0:05:07
0:21:45	0:05:01	0:05:07	0:05:10	0:05:13	0:05:20	0:05:29	0:05:38	0:04:49	0:05:01	0:05:08
0:21:50	0:05:02	0:05:08	0:05:11	0:05:14	0:05:21	0:05:30	0:05:39	0:04:50	0:05:02	0:05:09
0:21:55	0:05:03	0:05:09	0:05:12	0:05:15	0:05:22	0:05:31	0:05:40	0:04:51	0:05:03	0:05:10
0:22:00	0:05:05	0:05:11	0:05:14	0:05:17	0:05:24	0:05:33	0:05:42	0:04:53	0:05:05	0:05:12
0:22:05	0:05:06	0:05:12	0:05:15	0:05:18	0:05:25	0:05:34	0:05:43	0:04:54	0:05:06	0:05:13
0:22:10	0:05:07	0:05:13	0:05:16	0:05:19	0:05:26	0:05:35	0:05:44	0:04:55	0:05:07	0:05:14
0:22:15	0:05:08	0:05:14	0:05:17	0:05:20	0:05:27	0:05:36	0:05:45	0:04:56	0:05:08	0:05:15
0:22:20	0:05:10	0:05:16	0:05:19	0:05:22	0:05:29	0:05:38	0:05:47	0:04:58	0:05:10	0:05:17
0:22:25	0:05:11	0:05:17	0:05:20	0:05:23	0:05:30	0:05:39	0:05:48	0:04:59	0:05:11	0:05:18
0:22:30	0:05:12	0:05:18	0:05:21	0:05:24	0:05:31	0:05:40	0:05:49	0:05:00	0:05:12	0:05:19
0:22:35	0:05:13	0:05:19	0:05:22	0:05:25	0:05:32	0:05:41	0:05:50	0:05:01	0:05:13	0:05:20
0:22:40	0:05:14	0:05:20	0:05:23	0:05:26	0:05:33	0:05:42	0:05:51	0:05:02	0:05:14	0:05:21
0:22:45	0:05:15	0:05:21	0:05:24	0:05:27	0:05:34	0:05:43	0:05:52	0:05:03	0:05:15	0:05:22
0:22:50	0:05:16	0:05:22	0:05:25	0:05:28	0:05:35	0:05:44	0:05:53	0:05:04	0:05:16	0:05:23
0:22:55	0:05:18	0:05:24	0:05:27	0:05:30	0:05:37	0:05:46	0:05:55	0:05:06	0:05:18	0:05:25
0:23:00	0:05:19	0:05:25	0:05:28	0:05:31	0:05:38	0:05:47	0:05:56	0:05:07	0:05:19	0:05:26
0:23:05	0:05:20	0:05:26	0:05:29	0:05:32	0:05:39	0:05:48	0:05:57	0:05:08	0:05:20	0:05:27
0:23:10	0:05:21	0:05:27	0:05:30	0:05:33	0:05:40	0:05:49	0:05:58	0:05:09	0:05:21	0:05:28

0:23:15	0:05:22	0:05:28	0:05:31	0:05:34	0:05:41	0:05:50	0:05:59	0:05:10	0:05:22	0:05:29
0:23:20	0:05:23	0:05:29	0:05:32	0:05:35	0:05:42	0:05:51	0:06:00	0:05:11	0:05:23	0:05:30
0:23:25	0:05:24	0:05:30	0:05:33	0:05:36	0:05:43	0:05:52	0:06:01	0:05:12	0:05:24	0:05:31
0:23:30	0:05:25	0:05:31	0:05:34	0:05:37	0:05:44	0:05:53	0:06:02	0:05:13	0:05:25	0:05:32
0:23:35	0:05:26	0:05:32	0:05:35	0:05:38	0:05:45	0:05:54	0:06:03	0:05:14	0:05:26	0:05:33
0:23:40	0:05:27	0:05:33	0:05:36	0:05:39	0:05:46	0:05:55	0:06:04	0:05:15	0:05:27	0:05:34
0:23:45	0:05:28	0:05:34	0:05:37	0:05:40	0:05:47	0:05:56	0:06:05	0:05:16	0:05:28	0:05:35
0:23:50	0:05:29	0:05:35	0:05:38	0:05:41	0:05:48	0:05:57	0:06:06	0:05:17	0:05:29	0:05:36
0:23:55	0:05:30	0:05:36	0:05:39	0:05:42	0:05:49	0:05:58	0:06:07	0:05:18	0:05:30	0:05:37
0:24:00	0:05:31	0:05:37	0:05:40	0:05:43	0:05:50	0:05:59	0:06:08	0:05:19	0:05:31	0:05:38
0:24:05	0:05:33	0:05:39	0:05:42	0:05:45	0:05:52	0:06:01	0:06:10	0:05:21	0:05:33	0:05:40
0:24:10	0:05:34	0:05:40	0:05:43	0:05:46	0:05:53	0:06:02	0:06:11	0:05:22	0:05:34	0:05:41
0:24:15	0:05:35	0:05:41	0:05:44	0:05:47	0:05:54	0:06:03	0:06:12	0:05:23	0:05:35	0:05:42
0:24:20	0:05:36	0:05:42	0:05:45	0:05:48	0:05:55	0:06:04	0:06:13	0:05:24	0:05:36	0:05:43
0:24:25	0:05:38	0:05:44	0:05:47	0:05:50	0:05:57	0:06:06	0:06:15	0:05:26	0:05:38	0:05:45
0:24:30	0:05:39	0:05:45	0:05:48	0:05:51	0:05:58	0:06:07	0:06:16	0:05:27	0:05:39	0:05:46
0:24:35	0:05:40	0:05:46	0:05:49	0:05:52	0:05:59	0:06:08	0:06:17	0:05:28	0:05:40	0:05:47
0:24:40	0:05:41	0:05:47	0:05:50	0:05:53	0:06:00	0:06:09	0:06:18	0:05:29	0:05:41	0:05:48
0:24:45	0:05:43	0:05:49	0:05:52	0:05:55	0:06:02	0:06:11	0:06:20	0:05:31	0:05:43	0:05:50
0:24:50	0:05:44	0:05:50	0:05:53	0:05:56	0:06:03	0:06:12	0:06:21	0:05:32	0:05:44	0:05:51
0:24:55	0:05:45	0:05:51	0:05:54	0:05:57	0:06:04	0:06:13	0:06:22	0:05:33	0:05:45	0:05:52
0:25:00	0:05:46	0:05:52	0:05:55	0:05:58	0:06:05	0:06:14	0:06:23	0:05:34	0:05:46	0:05:53
0:25:05	0:05:47	0:05:53	0:05:56	0:05:59	0:06:06	0:06:15	0:06:24	0:05:35	0:05:47	0:05:54
0:25:10	0:05:49	0:05:55	0:05:58	0:06:01	0:06:08	0:06:17	0:06:26	0:05:37	0:05:49	0:05:56
0:25:15	0:05:50	0:05:56	0:05:59	0:06:02	0:06:09	0:06:18	0:06:27	0:05:38	0:05:50	0:05:57
0:25:20	0:05:51	0:05:57	0:06:00	0:06:03	0:06:10	0:06:19	0:06:28	0:05:39	0:05:51	0:05:58
0:25:25	0:05:52	0:05:58	0:06:01	0:06:04	0:06:11	0:06:20	0:06:29	0:05:40	0:05:52	0:05:59
0:25:30	0:05:54	0:06:00	0:06:03	0:06:06	0:06:13	0:06:22	0:06:31	0:05:42	0:05:54	0:06:01
0:25:35	0:05:55	0:06:01	0:06:04	0:06:07	0:06:14	0:06:23	0:06:32	0:05:43	0:05:55	0:06:02
0:25:40	0:05:56	0:06:02	0:06:05	0:06:08	0:06:15	0:06:24	0:06:33	0:05:44	0:05:56	0:06:03
0:25:45	0:05:57	0:06:03	0:06:06	0:06:09	0:06:16	0:06:25	0:06:34	0:05:45	0:05:57	0:06:04
0:25:50	0:05:58	0:06:04	0:06:07	0:06:10	0:06:17	0:06:26	0:06:35	0:05:46	0:05:58	0:06:05
0:25:55	0:05:59	0:06:05	0:06:08	0:06:11	0:06:18	0:06:27	0:06:36	0:05:47	0:05:59	0:06:06
0:26:00	0:06:00	0:06:06	0:06:09	0:06:12	0:06:19	0:06:28	0:06:37	0:05:48	0:06:00	0:06:07

0:26:05	0:06:01	0:06:07	0:06:10	0:06:13	0:06:20	0:06:29	0:06:38	0:05:49	0:06:01	0:06:08
0:26:10	0:06:02	0:06:08	0:06:11	0:06:14	0:06:21	0:06:30	0:06:39	0:05:50	0:06:02	0:06:09
0:26:15	0:06:03	0:06:09	0:06:12	0:06:15	0:06:22	0:06:31	0:06:40	0:05:51	0:06:03	0:06:10
0:26:20	0:06:04	0:06:10	0:06:13	0:06:16	0:06:23	0:06:32	0:06:41	0:05:52	0:06:04	0:06:11
0:26:25	0:06:06	0:06:12	0:06:15	0:06:18	0:06:25	0:06:34	0:06:43	0:05:54	0:06:06	0:06:13
0:26:30	0:06:07	0:06:13	0:06:16	0:06:19	0:06:26	0:06:35	0:06:44	0:05:55	0:06:07	0:06:14
0:26:35	0:06:08	0:06:14	0:06:17	0:06:20	0:06:27	0:06:36	0:06:45	0:05:56	0:06:08	0:06:15
0:26:40	0:06:09	0:06:15	0:06:18	0:06:21	0:06:28	0:06:37	0:06:46	0:05:57	0:06:09	0:06:16
0:26:45	0:06:10	0:06:16	0:06:19	0:06:22	0:06:29	0:06:38	0:06:47	0:05:58	0:06:10	0:06:17
0:26:50	0:06:11	0:06:17	0:06:20	0:06:23	0:06:30	0:06:39	0:06:48	0:05:59	0:06:11	0:06:18
0:26:55	0:06:12	0:06:18	0:06:21	0:06:24	0:06:31	0:06:40	0:06:49	0:06:00	0:06:12	0:06:19
0:27:00	0:06:14	0:06:20	0:06:23	0:06:26	0:06:33	0:06:42	0:06:51	0:06:02	0:06:14	0:06:21
0:27:05	0:06:15	0:06:21	0:06:24	0:06:27	0:06:34	0:06:43	0:06:52	0:06:03	0:06:15	0:06:22
0:27:10	0:06:16	0:06:22	0:06:25	0:06:28	0:06:35	0:06:44	0:06:53	0:06:04	0:06:16	0:06:23
0:27:15	0:06:17	0:06:23	0:06:26	0:06:29	0:06:36	0:06:45	0:06:54	0:06:05	0:06:17	0:06:24
0:27:20	0:06:19	0:06:25	0:06:28	0:06:31	0:06:38	0:06:47	0:06:56	0:06:07	0:06:19	0:06:26
0:27:25	0:06:20	0:06:26	0:06:29	0:06:32	0:06:39	0:06:48	0:06:57	0:06:08	0:06:20	0:06:27
0:27:30	0:06:21	0:06:27	0:06:30	0:06:33	0:06:40	0:06:49	0:06:58	0:06:09	0:06:21	0:06:28
0:27:35	0:06:22	0:06:28	0:06:31	0:06:34	0:06:41	0:06:50	0:06:59	0:06:10	0:06:22	0:06:29
0:27:40	0:06:23	0:06:29	0:06:32	0:06:35	0:06:42	0:06:51	0:07:00	0:06:11	0:06:23	0:06:30
0:27:45	0:06:24	0:06:30	0:06:33	0:06:36	0:06:43	0:06:52	0:07:01	0:06:12	0:06:24	0:06:31
0:27:50	0:06:25	0:06:31	0:06:34	0:06:37	0:06:44	0:06:53	0:07:02	0:06:13	0:06:25	0:06:32
0:27:55	0:06:27	0:06:33	0:06:36	0:06:39	0:06:46	0:06:55	0:07:04	0:06:15	0:06:27	0:06:34
0:28:00	0:06:28	0:06:34	0:06:37	0:06:40	0:06:47	0:06:56	0:07:05	0:06:16	0:06:28	0:06:35
0:28:05	0:06:29	0:06:35	0:06:38	0:06:41	0:06:48	0:06:57	0:07:06	0:06:17	0:06:29	0:06:36
0:28:10	0:06:30	0:06:36	0:06:39	0:06:42	0:06:49	0:06:58	0:07:07	0:06:18	0:06:30	0:06:37
0:28:15	0:06:31	0:06:37	0:06:40	0:06:43	0:06:50	0:06:59	0:07:08	0:06:19	0:06:31	0:06:38
0:28:20	0:06:32	0:06:38	0:06:41	0:06:44	0:06:51	0:07:00	0:07:09	0:06:20	0:06:32	0:06:39
0:28:25	0:06:33	0:06:39	0:06:42	0:06:45	0:06:52	0:07:01	0:07:10	0:06:21	0:06:33	0:06:40
0:28:30	0:06:35	0:06:41	0:06:44	0:06:47	0:06:54	0:07:03	0:07:12	0:06:23	0:06:35	0:06:42
0:28:35	0:06:35	0:06:41	0:06:44	0:06:47	0:06:54	0:07:03	0:07:12	0:06:23	0:06:35	0:06:42
0:28:40	0:06:37	0:06:43	0:06:46	0:06:49	0:06:56	0:07:05	0:07:14	0:06:25	0:06:37	0:06:44
0:28:45	0:06:38	0:06:44	0:06:47	0:06:50	0:06:57	0:07:06	0:07:15	0:06:26	0:06:38	0:06:45
0:28:50	0:06:39	0:06:45	0:06:48	0:06:51	0:06:58	0:07:07	0:07:16	0:06:27	0:06:39	0:06:46

0:28:55	0:06:40	0:06:46	0:06:49	0:06:52	0:06:59	0:07:08	0:07:17	0:06:28	0:06:40	0:06:47
0:29:00	0:06:42	0:06:48	0:06:51	0:06:54	0:07:01	0:07:10	0:07:19	0:06:30	0:06:42	0:06:49
0:29:05	0:06:43	0:06:49	0:06:52	0:06:55	0:07:02	0:07:11	0:07:20	0:06:31	0:06:43	0:06:50
0:29:10	0:06:44	0:06:50	0:06:53	0:06:56	0:07:03	0:07:12	0:07:21	0:06:32	0:06:44	0:06:51
0:29:15	0:06:45	0:06:51	0:06:54	0:06:57	0:07:04	0:07:13	0:07:22	0:06:33	0:06:45	0:06:52
0:29:20	0:06:47	0:06:53	0:06:56	0:06:59	0:07:06	0:07:15	0:07:24	0:06:35	0:06:47	0:06:54
0:29:25	0:06:48	0:06:54	0:06:57	0:07:00	0:07:07	0:07:16	0:07:25	0:06:36	0:06:48	0:06:55
0:29:30	0:06:50	0:06:56	0:06:59	0:07:02	0:07:09	0:07:18	0:07:27	0:06:38	0:06:50	0:06:57
0:29:35	0:06:51	0:06:57	0:07:00	0:07:03	0:07:10	0:07:19	0:07:28	0:06:39	0:06:51	0:06:58
0:29:40	0:06:53	0:06:59	0:07:02	0:07:05	0:07:12	0:07:21	0:07:30	0:06:41	0:06:53	0:07:00
0:29:45	0:06:54	0:07:00	0:07:03	0:07:06	0:07:13	0:07:22	0:07:31	0:06:42	0:06:54	0:07:01
0:29:50	0:06:55	0:07:01	0:07:04	0:07:07	0:07:14	0:07:23	0:07:32	0:06:43	0:06:55	0:07:02
0:29:55	0:06:57	0:07:03	0:07:06	0:07:09	0:07:16	0:07:25	0:07:34	0:06:45	0:06:57	0:07:04
0:30:00	0:06:58	0:07:04	0:07:07	0:07:10	0:07:17	0:07:26	0:07:35	0:06:46	0:06:58	0:07:05
0:30:05	0:07:00	0:07:06	0:07:09	0:07:12	0:07:19	0:07:28	0:07:37	0:06:48	0:07:00	0:07:07
0:30:10	0:07:01	0:07:07	0:07:10	0:07:13	0:07:20	0:07:29	0:07:38	0:06:49	0:07:01	0:07:08
0:30:15	0:07:02	0:07:08	0:07:11	0:07:14	0:07:21	0:07:30	0:07:39	0:06:50	0:07:02	0:07:09
0:30:20	0:07:03	0:07:09	0:07:12	0:07:15	0:07:22	0:07:31	0:07:40	0:06:51	0:07:03	0:07:10
0:30:25	0:07:04	0:07:10	0:07:13	0:07:16	0:07:23	0:07:32	0:07:41	0:06:52	0:07:04	0:07:11
0:30:30	0:07:05	0:07:11	0:07:14	0:07:17	0:07:24	0:07:33	0:07:42	0:06:53	0:07:05	0:07:12
0:30:35	0:07:06	0:07:12	0:07:15	0:07:18	0:07:25	0:07:34	0:07:43	0:06:54	0:07:06	0:07:13
0:30:40	0:07:08	0:07:14	0:07:17	0:07:20	0:07:27	0:07:36	0:07:45	0:06:56	0:07:08	0:07:15
0:30:45	0:07:09	0:07:15	0:07:18	0:07:21	0:07:28	0:07:37	0:07:46	0:06:57	0:07:09	0:07:16
0:30:50	0:07:10	0:07:16	0:07:19	0:07:22	0:07:29	0:07:38	0:07:47	0:06:58	0:07:10	0:07:17
0:30:55	0:07:12	0:07:18	0:07:21	0:07:24	0:07:31	0:07:40	0:07:49	0:07:00	0:07:12	0:07:19
0:31:00	0:07:13	0:07:19	0:07:22	0:07:25	0:07:32	0:07:41	0:07:50	0:07:01	0:07:13	0:07:20
0:31:05	0:07:14	0:07:20	0:07:23	0:07:26	0:07:33	0:07:42	0:07:51	0:07:02	0:07:14	0:07:21
0:31:10	0:07:16	0:07:22	0:07:25	0:07:28	0:07:35	0:07:44	0:07:53	0:07:04	0:07:16	0:07:23
0:31:15	0:07:17	0:07:23	0:07:26	0:07:29	0:07:36	0:07:45	0:07:54	0:07:05	0:07:17	0:07:24
0:31:20	0:07:18	0:07:24	0:07:27	0:07:30	0:07:37	0:07:46	0:07:55	0:07:06	0:07:18	0:07:25
0:31:25	0:07:19	0:07:25	0:07:28	0:07:31	0:07:38	0:07:47	0:07:56	0:07:07	0:07:19	0:07:26
0:31:30	0:07:20	0:07:26	0:07:29	0:07:32	0:07:39	0:07:48	0:07:57	0:07:08	0:07:20	0:07:27
0:31:35	0:07:21	0:07:27	0:07:30	0:07:33	0:07:40	0:07:49	0:07:58	0:07:09	0:07:21	0:07:28
0:31:40	0:07:23	0:07:29	0:07:32	0:07:35	0:07:42	0:07:51	0:08:00	0:07:11	0:07:23	0:07:30

0:31:45	0:07:24	0:07:30	0:07:33	0:07:36	0:07:43	0:07:52	0:08:01	0:07:12	0:07:24	0:07:31
0:31:50	0:07:25	0:07:31	0:07:34	0:07:37	0:07:44	0:07:53	0:08:02	0:07:13	0:07:25	0:07:32
0:31:55	0:07:26	0:07:32	0:07:35	0:07:38	0:07:45	0:07:54	0:08:03	0:07:14	0:07:26	0:07:33
0:32:00	0:07:28	0:07:34	0:07:37	0:07:40	0:07:47	0:07:56	0:08:05	0:07:16	0:07:28	0:07:35
0:32:05	0:07:28	0:07:34	0:07:37	0:07:40	0:07:47	0:07:56	0:08:05	0:07:16	0:07:28	0:07:35
0:32:10	0:07:29	0:07:35	0:07:38	0:07:41	0:07:48	0:07:57	0:08:06	0:07:17	0:07:29	0:07:36
0:32:15	0:07:31	0:07:37	0:07:40	0:07:43	0:07:50	0:07:59	0:08:08	0:07:19	0:07:31	0:07:38
0:32:20	0:07:32	0:07:38	0:07:41	0:07:44	0:07:51	0:08:00	0:08:09	0:07:20	0:07:32	0:07:39
0:32:25	0:07:33	0:07:39	0:07:42	0:07:45	0:07:52	0:08:01	0:08:10	0:07:21	0:07:33	0:07:40
0:32:30	0:07:34	0:07:40	0:07:43	0:07:46	0:07:53	0:08:02	0:08:11	0:07:22	0:07:34	0:07:41
0:32:35	0:07:36	0:07:42	0:07:45	0:07:48	0:07:55	0:08:04	0:08:13	0:07:24	0:07:36	0:07:43
0:32:40	0:07:37	0:07:43	0:07:46	0:07:49	0:07:56	0:08:05	0:08:14	0:07:25	0:07:37	0:07:44
0:32:45	0:07:38	0:07:44	0:07:47	0:07:50	0:07:57	0:08:06	0:08:15	0:07:26	0:07:38	0:07:45
0:32:50	0:07:39	0:07:45	0:07:48	0:07:51	0:07:58	0:08:07	0:08:16	0:07:27	0:07:39	0:07:46
0:32:55	0:07:41	0:07:47	0:07:50	0:07:53	0:08:00	0:08:09	0:08:18	0:07:29	0:07:41	0:07:48
0:33:00	0:07:42	0:07:48	0:07:51	0:07:54	0:08:01	0:08:10	0:08:19	0:07:30	0:07:42	0:07:49
0:33:05	0:07:44	0:07:50	0:07:53	0:07:56	0:08:03	0:08:12	0:08:21	0:07:32	0:07:44	0:07:51
0:33:10	0:07:45	0:07:51	0:07:54	0:07:57	0:08:04	0:08:13	0:08:22	0:07:33	0:07:45	0:07:52
0:33:15	0:07:46	0:07:52	0:07:55	0:07:58	0:08:05	0:08:14	0:08:23	0:07:34	0:07:46	0:07:53
0:33:20	0:07:47	0:07:53	0:07:56	0:07:59	0:08:06	0:08:15	0:08:24	0:07:35	0:07:47	0:07:54
0:33:25	0:07:49	0:07:55	0:07:58	0:08:01	0:08:08	0:08:17	0:08:26	0:07:37	0:07:49	0:07:56
0:33:30	0:07:50	0:07:56	0:07:59	0:08:02	0:08:09	0:08:18	0:08:27	0:07:38	0:07:50	0:07:57
0:33:35	0:07:51	0:07:57	0:08:00	0:08:03	0:08:10	0:08:19	0:08:28	0:07:39	0:07:51	0:07:58
0:33:40	0:07:52	0:07:58	0:08:01	0:08:04	0:08:11	0:08:20	0:08:29	0:07:40	0:07:52	0:07:59
0:33:45	0:07:54	0:08:00	0:08:03	0:08:06	0:08:13	0:08:22	0:08:31	0:07:42	0:07:54	0:08:01
0:33:50	0:07:56	0:08:02	0:08:05	0:08:08	0:08:15	0:08:24	0:08:33	0:07:44	0:07:56	0:08:03
0:33:55	0:07:57	0:08:03	0:08:06	0:08:09	0:08:16	0:08:25	0:08:34	0:07:45	0:07:57	0:08:04
0:34:00	0:07:58	0:08:04	0:08:07	0:08:10	0:08:17	0:08:26	0:08:35	0:07:46	0:07:58	0:08:05
0:34:05	0:07:59	0:08:05	0:08:08	0:08:11	0:08:18	0:08:27	0:08:36	0:07:47	0:07:59	0:08:06
0:34:10	0:08:00	0:08:06	0:08:09	0:08:12	0:08:19	0:08:28	0:08:37	0:07:48	0:08:00	0:08:07
0:34:15	0:08:02	0:08:08	0:08:11	0:08:14	0:08:21	0:08:30	0:08:39	0:07:50	0:08:02	0:08:09
0:34:20	0:08:03	0:08:09	0:08:12	0:08:15	0:08:22	0:08:31	0:08:40	0:07:51	0:08:03	0:08:10
0:34:25	0:08:04	0:08:10	0:08:13	0:08:16	0:08:23	0:08:32	0:08:41	0:07:52	0:08:04	0:08:11
0:34:30	0:08:05	0:08:11	0:08:14	0:08:17	0:08:24	0:08:33	0:08:42	0:07:53	0:08:05	0:08:12

0:34:35	0:08:07	0:08:13	0:08:16	0:08:19	0:08:26	0:08:35	0:08:44	0:07:55	0:08:07	0:08:14
0:34:40	0:08:08	0:08:14	0:08:17	0:08:20	0:08:27	0:08:36	0:08:45	0:07:56	0:08:08	0:08:15
0:34:45	0:08:09	0:08:15	0:08:18	0:08:21	0:08:28	0:08:37	0:08:46	0:07:57	0:08:09	0:08:16
0:34:50	0:08:11	0:08:17	0:08:20	0:08:23	0:08:30	0:08:39	0:08:48	0:07:59	0:08:11	0:08:18
0:34:55	0:08:12	0:08:18	0:08:21	0:08:24	0:08:31	0:08:40	0:08:49	0:08:00	0:08:12	0:08:19
0:35:00	0:08:14	0:08:20	0:08:23	0:08:26	0:08:33	0:08:42	0:08:51	0:08:02	0:08:14	0:08:21
0:35:05	0:08:15	0:08:21	0:08:24	0:08:27	0:08:34	0:08:43	0:08:52	0:08:03	0:08:15	0:08:22
0:35:10	0:08:16	0:08:22	0:08:25	0:08:28	0:08:35	0:08:44	0:08:53	0:08:04	0:08:16	0:08:23
0:35:15	0:08:17	0:08:23	0:08:26	0:08:29	0:08:36	0:08:45	0:08:54	0:08:05	0:08:17	0:08:24
0:35:20	0:08:19	0:08:25	0:08:28	0:08:31	0:08:38	0:08:47	0:08:56	0:08:07	0:08:19	0:08:26
0:35:25	0:08:20	0:08:26	0:08:29	0:08:32	0:08:39	0:08:48	0:08:57	0:08:08	0:08:20	0:08:27
0:35:30	0:08:21	0:08:27	0:08:30	0:08:33	0:08:40	0:08:49	0:08:58	0:08:09	0:08:21	0:08:28
0:35:35	0:08:22	0:08:28	0:08:31	0:08:34	0:08:41	0:08:50	0:08:59	0:08:10	0:08:22	0:08:29
0:35:40	0:08:23	0:08:29	0:08:32	0:08:35	0:08:42	0:08:51	0:09:00	0:08:11	0:08:23	0:08:30
0:35:45	0:08:24	0:08:30	0:08:33	0:08:36	0:08:43	0:08:52	0:09:01	0:08:12	0:08:24	0:08:31
0:35:50	0:08:25	0:08:31	0:08:34	0:08:37	0:08:44	0:08:53	0:09:02	0:08:13	0:08:25	0:08:32
0:35:55	0:08:27	0:08:33	0:08:36	0:08:39	0:08:46	0:08:55	0:09:04	0:08:15	0:08:27	0:08:34
0:36:00	0:08:28	0:08:34	0:08:37	0:08:40	0:08:47	0:08:56	0:09:05	0:08:16	0:08:28	0:08:35
0:36:05	0:08:29	0:08:35	0:08:38	0:08:41	0:08:48	0:08:57	0:09:06	0:08:17	0:08:29	0:08:36
0:36:10	0:08:30	0:08:36	0:08:39	0:08:42	0:08:49	0:08:58	0:09:07	0:08:18	0:08:30	0:08:37
0:36:15	0:08:32	0:08:38	0:08:41	0:08:44	0:08:51	0:09:00	0:09:09	0:08:20	0:08:32	0:08:39
0:36:20	0:08:33	0:08:39	0:08:42	0:08:45	0:08:52	0:09:01	0:09:10	0:08:21	0:08:33	0:08:40
0:36:25	0:08:34	0:08:40	0:08:43	0:08:46	0:08:53	0:09:02	0:09:11	0:08:22	0:08:34	0:08:41
0:36:30	0:08:35	0:08:41	0:08:44	0:08:47	0:08:54	0:09:03	0:09:12	0:08:23	0:08:35	0:08:42
0:36:35	0:08:36	0:08:42	0:08:45	0:08:48	0:08:55	0:09:04	0:09:13	0:08:24	0:08:36	0:08:43
0:36:40	0:08:37	0:08:43	0:08:46	0:08:49	0:08:56	0:09:05	0:09:14	0:08:25	0:08:37	0:08:44
0:36:45	0:08:38	0:08:44	0:08:47	0:08:50	0:08:57	0:09:06	0:09:15	0:08:26	0:08:38	0:08:45
0:36:50	0:08:40	0:08:46	0:08:49	0:08:52	0:08:59	0:09:08	0:09:17	0:08:28	0:08:40	0:08:47
0:36:55	0:08:41	0:08:47	0:08:50	0:08:53	0:09:00	0:09:09	0:09:18	0:08:29	0:08:41	0:08:48
0:37:00	0:08:42	0:08:48	0:08:51	0:08:54	0:09:01	0:09:10	0:09:19	0:08:30	0:08:42	0:08:49
0:37:05	0:08:43	0:08:49	0:08:52	0:08:55	0:09:02	0:09:11	0:09:20	0:08:31	0:08:43	0:08:50
0:37:10	0:08:45	0:08:51	0:08:54	0:08:57	0:09:04	0:09:13	0:09:22	0:08:33	0:08:45	0:08:52
0:37:15	0:08:46	0:08:52	0:08:55	0:08:58	0:09:05	0:09:14	0:09:23	0:08:34	0:08:46	0:08:53
0:37:20	0:08:47	0:08:53	0:08:56	0:08:59	0:09:06	0:09:15	0:09:24	0:08:35	0:08:47	0:08:54



0:37:25	0:08:48	0:08:54	0:08:57	0:09:00	0:09:07	0:09:16	0:09:25	0:08:36	0:08:48	0:08:55
0:37:30	0:08:50	0:08:56	0:08:59	0:09:02	0:09:09	0:09:18	0:09:27	0:08:38	0:08:50	0:08:57
0:37:35	0:08:51	0:08:57	0:09:00	0:09:03	0:09:10	0:09:19	0:09:28	0:08:39	0:08:51	0:08:58
0:37:40	0:08:53	0:08:59	0:09:02	0:09:05	0:09:12	0:09:21	0:09:30	0:08:41	0:08:53	0:09:00
0:37:45	0:08:54	0:09:00	0:09:03	0:09:06	0:09:13	0:09:22	0:09:31	0:08:42	0:08:54	0:09:01
0:37:50	0:08:55	0:09:01	0:09:04	0:09:07	0:09:14	0:09:23	0:09:32	0:08:43	0:08:55	0:09:02
0:37:55	0:08:56	0:09:02	0:09:05	0:09:08	0:09:15	0:09:24	0:09:33	0:08:44	0:08:56	0:09:03
0:38:00	0:08:58	0:09:04	0:09:07	0:09:10	0:09:17	0:09:26	0:09:35	0:08:46	0:08:58	0:09:05
0:38:05	0:08:59	0:09:05	0:09:08	0:09:11	0:09:18	0:09:27	0:09:36	0:08:47	0:08:59	0:09:06
0:38:10	0:09:00	0:09:06	0:09:09	0:09:12	0:09:19	0:09:28	0:09:37	0:08:48	0:09:00	0:09:07
0:38:15	0:09:02	0:09:08	0:09:11	0:09:14	0:09:21	0:09:30	0:09:39	0:08:50	0:09:02	0:09:09
0:38:20	0:09:03	0:09:09	0:09:12	0:09:15	0:09:22	0:09:31	0:09:40	0:08:51	0:09:03	0:09:10
0:38:25	0:09:05	0:09:11	0:09:14	0:09:17	0:09:24	0:09:33	0:09:42	0:08:53	0:09:05	0:09:12
0:38:30	0:09:06	0:09:12	0:09:15	0:09:18	0:09:25	0:09:34	0:09:43	0:08:54	0:09:06	0:09:13
0:38:35	0:09:07	0:09:13	0:09:16	0:09:19	0:09:26	0:09:35	0:09:44	0:08:55	0:09:07	0:09:14
0:38:40	0:09:08	0:09:14	0:09:17	0:09:20	0:09:27	0:09:36	0:09:45	0:08:56	0:09:08	0:09:15
0:38:45	0:09:09	0:09:15	0:09:18	0:09:21	0:09:28	0:09:37	0:09:46	0:08:57	0:09:09	0:09:16
0:38:50	0:09:11	0:09:17	0:09:20	0:09:23	0:09:30	0:09:39	0:09:48	0:08:59	0:09:11	0:09:18
0:38:55	0:09:12	0:09:18	0:09:21	0:09:24	0:09:31	0:09:40	0:09:49	0:09:00	0:09:12	0:09:19
0:39:00	0:09:13	0:09:19	0:09:22	0:09:25	0:09:32	0:09:41	0:09:50	0:09:01	0:09:13	0:09:20
0:39:05	0:09:14	0:09:20	0:09:23	0:09:26	0:09:33	0:09:42	0:09:51	0:09:02	0:09:14	0:09:21
0:39:10	0:09:16	0:09:22	0:09:25	0:09:28	0:09:35	0:09:44	0:09:53	0:09:04	0:09:16	0:09:23
0:39:15	0:09:17	0:09:23	0:09:26	0:09:29	0:09:36	0:09:45	0:09:54	0:09:05	0:09:17	0:09:24
0:39:20	0:09:18	0:09:24	0:09:27	0:09:30	0:09:37	0:09:46	0:09:55	0:09:06	0:09:18	0:09:25
0:39:25	0:09:19	0:09:25	0:09:28	0:09:31	0:09:38	0:09:47	0:09:56	0:09:07	0:09:19	0:09:26
0:39:30	0:09:21	0:09:27	0:09:30	0:09:33	0:09:40	0:09:49	0:09:58	0:09:09	0:09:21	0:09:28
0:39:35	0:09:22	0:09:28	0:09:31	0:09:34	0:09:41	0:09:50	0:09:59	0:09:10	0:09:22	0:09:29
0:39:40	0:09:23	0:09:29	0:09:32	0:09:35	0:09:42	0:09:51	0:10:00	0:09:11	0:09:23	0:09:30
0:39:45	0:09:24	0:09:30	0:09:33	0:09:36	0:09:43	0:09:52	0:10:01	0:09:12	0:09:24	0:09:31
0:39:50	0:09:26	0:09:32	0:09:35	0:09:38	0:09:45	0:09:54	0:10:03	0:09:14	0:09:26	0:09:33
0:39:55	0:09:27	0:09:33	0:09:36	0:09:39	0:09:46	0:09:55	0:10:04	0:09:15	0:09:27	0:09:34
0:40:00	0:09:28	0:09:34	0:09:37	0:09:40	0:09:47	0:09:56	0:10:05	0:09:16	0:09:28	0:09:35