

<u>500 yard time</u>	<u>Aerobic 50/60% effort</u>	<u>75% effort</u>	<u>Anaerobic 90/100% effort</u>	<u>Cruise Control</u>
5:00	1:10	1:05	1:00	1:15
5:25	1:15	1:10	1:05	1:20
5:50	1:20	1:15	1:10	1:25
6:15	1:25	1:20	1:15	1:30
6:40	1:30	1:25	1:20	1:35
7:05	1:35	1:30	1:25	1:40
7:30	1:40	1:35	1:30	1:45
7:55	1:45	1:40	1:35	1:50
8:20	1:50	1:45	1:40	1:55
8:45	1:55	1:50	1:45	2:00
9:10	2:00	1:55	1:50	2:05
9:35	2:05	2:00	1:55	2:10
10:00	2:10	2:05	2:00	2:15
10:25	2:15	2:10	2:05	2:20
10:50	2:20	2:15	2:10	2:25
11:15	2:25	2:20	2:15	2:30
11:40	2:30	2:25	2:20	2:35
12:05	2:35	2:30	2:25	2:40
12:30	2:40	2:35	2:30	2:45