



## Send-off Intervals chart for swim sets at Freyberg pool (33.33 meters pool)

(times rounded to the easiest 5 seconds)

	1 length	2 L.	3 L.	4 L.	5 L.	6 L.	7 L.	8 L.	9 L.	10 L.	11 L.	12 L.
<b>100 Base</b>	<b>33 m.</b>	<b>66 m.</b>	<b>100 m.</b>	<b>133 m.</b>	<b>166 m.</b>	<b>200 m.</b>	<b>233 m.</b>	<b>266 m.</b>	<b>300 m.</b>	<b>333 m.</b>	<b>366 m.</b>	<b>400 m.</b>
1'20	25"	55"	1'20	1'50	2'15	2'40	3'10	3'30	4'00	4'30	4'55	5'20
<b>1'25</b>	<b>30"</b>	<b>1'00</b>	<b>1'25</b>	<b>1'55</b>	<b>2'25</b>	<b>2'50</b>	<b>3'20</b>	<b>3'50</b>	<b>4'15</b>	<b>4'45</b>	<b>5'15</b>	<b>5'40</b>
1'30	30"	1'00	1'30	2'00	2'30	3'00	3'30	4'00	4'30	5'00	5'30	6'00
<b>1'35</b>	<b>35"</b>	<b>1'05</b>	<b>1'35</b>	<b>2'10</b>	<b>2'40</b>	<b>3'10</b>	<b>3'45</b>	<b>4'15</b>	<b>4'45</b>	<b>5'20</b>	<b>5'50</b>	<b>6'20</b>
1'40	35"	1'10	1'40	2'15	2'50	3'20	3'55	4'30	5'00	5'35	6'10	6'40
<b>1'45</b>	<b>35"</b>	<b>1'10</b>	<b>1'45</b>	<b>2'20</b>	<b>2'55</b>	<b>3'30</b>	<b>4'05</b>	<b>4'40</b>	<b>5'15</b>	<b>5'50</b>	<b>6'25</b>	<b>7'00</b>
1'50	40"	1'15	1'50	2'30	3'05	3'40	4'20	4'55	5'30	6'10	6'45	7'20
<b>1'55</b>	<b>40"</b>	<b>1'20</b>	<b>1'55</b>	<b>2'35</b>	<b>3'15</b>	<b>3'50</b>	<b>4'30</b>	<b>5'10</b>	<b>5'45</b>	<b>6'25</b>	<b>7'05</b>	<b>7'40</b>
2'00	40"	1'20	2'00	2'40	3'20	4'00	4'40	5'20	6'00	6'40	7'20	8'00
<b>2'05</b>	<b>45"</b>	<b>1'25</b>	<b>2'00</b>	<b>2'50</b>	<b>3'30</b>	<b>4'10</b>	<b>4'50</b>	<b>5'35</b>	<b>6'15</b>	<b>7'00</b>	<b>7'40</b>	<b>8'20</b>
2'10	45"	1'30	2'10	2'55	3'40	4'20	5'05	5'50	6'30	7'15	8'00	8'40
<b>2'15</b>	<b>45"</b>	<b>1'30</b>	<b>2'15</b>	<b>3'00</b>	<b>3'45</b>	<b>4'30</b>	<b>5'15</b>	<b>6'00</b>	<b>6'45</b>	<b>7'30</b>	<b>8'15</b>	<b>9'00</b>
2'20	50"	1'35	2'20	3'10	3'55	4'40	5'30	6'15	7'00	7'50	8'35	9'20
<b>2'25</b>	<b>50"</b>	<b>1'40</b>	<b>2'25</b>	<b>3'15</b>	<b>4'05</b>	<b>4'50</b>	<b>5'40</b>	<b>6'30</b>	<b>7'15</b>	<b>8'05</b>	<b>8'55</b>	<b>9'40</b>
2'30	50"	1'40	2'30	3'20	4'10	5'00	5'50	6'40	7'30	8'20	9'10	10'00