Bishop McGuinness CATHOLIC HIGH SCHOOL

800M INTERVALS 9/2/2020

		1	D	2	D	3	D	4	D	5	Last Week Avg	D	Avg	Next Week 1200	5k Pace
1	Chansolme	2 40	-2	2 38	3	2 41	-4	2 37	-6	2 31	2 43	-5	2 37	3 56	16 16
1	Leonard	2 40	-2	2 38	3	2 41	-4	2 37	-6	2 31	2 43	-5	2 37	3 56	16 16
3	Shanbour	2 40	-1	2 39	3	2 42	-1	2 41	-1	2 40	3 01	-21	2 40	4 01	16 34
4	Eakins	2 40	-2	2 38	4	2 42	17	2 59	-9	2 50	2 45	1	2 46	4 09	17 08
5	Coomes M	2 54	2	2 56	1	2 57	-4	2 53	-5	2 48	3 01	-8	2 54	4 20	17 56
6	Edmonds	2 56	0	2 56	1	2 57	-7	2 50			3 08	-13	2 55	4 22	18 03
7	Cuzalina	2 54	2	2 56	1	2 57	1	2 58	-4	2 54	3 01	-5	2 56	4 24	18 10
8	Raglow	2 54	2	2 56	2	2 58	-3	2 55			3 05	-10	2 56	4 24	18 10
9	Sweis	2 55	1	2 56	3	2 59	-2	2 57	1	2 58	3 04	-7	2 57	4 26	18 17
10	Rich	3 10	-17	2 53	3	2 56	-6	2 50			3 06	-9	2 57	4 26	18 19
11	Grella	2 55	1	2 56	3	2 59	5	3 04	2	3 06	3 08	-8	3 00	4 30	18 36
12	de Keratry	3 12	-14	2 58	3	3 01	0	3 01			3 10	-7	3 03	4 35	18 55
13	Ison	2 55	1	2 56	12	3 08	3	3 11	-3	3 08	3 04	0	3 04	4 35	18 58
14	Schwartz	3 18	-15	3 03	8	3 11	-3	3 08			3 14	-4	3 10	4 45	19 38
15	Green	3 24	-14	3 10	1	3 11	3	3 14					3 15	4 52	20 07
16	Cauthen	3 15	-10	3 05	13	3 18	12	3 30			3 15	2	3 17	4 56	20 21
17	Tran	3 24	-11	3 13	5	3 18	11	3 29			3 16	5	3 21	5 02	20 46
18	Purnell	3 20	-7	3 13				3 40			3 30	-6	3 24	5 07	21 07
19	Morrow	3 36	-5	3 31	9	3 40	-15	3 25			3 35	-2	3 33	5 20	22 01
20	Williams	3 38	17	3 55	7	4 02	-11	3 51			3 41	11	3 52	5 47	23 55
21	Tolbert	3 53	30	4 23	-18	4 05							4 07	6 11	25 31
22	Kunzman	3 53	30	4 23	32	4 55	21	5 16			4 26	11	4 37	6 55	28 36
	Coomes N										3 02			4 33	
	Lipps										3 13			4 50	
	Ruiz										3 30			5 15	
	Challis										3 44			5 36	
	Tawk														