

Weekly Mileage	5% Mileage	8% Mileage	10% Mileage	20% Mileage	25% Mileage	# of 200m @ 8%	# of 400m @ 8%	# of 800m @ 8%	# of 1000m @ 8%	# of 1600m @ 8%
20	1	2	2	4	5	13	6	3	3	2
21	1	2	2	4	5	13	7	3	3	2
22	1	2	2	4	6	14	7	4	3	2
23	1	2	2	5	6	15	7	4	3	2
24	1	2	2	5	6	15	8	4	3	2
25	1	2	3	5	6	16	8	4	3	2
26	1	2	3	5	7	17	8	4	3	2
27	1	2	3	5	7	17	9	4	3	2
28	1	2	3	6	7	18	9	4	4	2
29	1	2	3	6	7	19	9	5	4	2
30	2	2	3	6	8	19	10	5	4	2
31	2	2	3	6	8	20	10	5	4	2
32	2	3	3	6	8	20	10	5	4	3
33	2	3	3	7	8	21	11	5	4	3
34	2	3	3	7	9	22	11	5	4	3
35	2	3	4	7	9	22	11	6	4	3
36	2	3	4	7	9	23	12	6	5	3
37	2	3	4	7	9	24	12	6	5	3
38	2	3	4	8	10	24	12	6	5	3
39	2	3	4	8	10	25	12	6	5	3
40	2	3	4	8	10	26	13	6	5	3
41	2	3	4	8	10	26	13	7	5	3
42	2	3	4	8	11	27	13	7	5	3
43	2	3	4	9	11	28	14	7	6	3
44	2	4	4	9	11	28	14	7	6	4
45	2	4	5	9	11	29	14	7	6	4
46	2	4	5	9	12	29	15	7	6	4
47	2	4	5	9	12	30	15	8	6	4
48	2	4	5	10	12	31	15	8	6	4
49	2	4	5	10	12	31	16	8	6	4
50	3	4	5	10	13	32	16	8	6	4
51	3	4	5	10	13	33	16	8	7	4
52	3	4	5	10	13	33	17	8	7	4
53	3	4	5	11	13	34	17	8	7	4
54	3	4	5	11	14	35	17	9	7	4
55	3	4	6	11	14	35	18	9	7	4
56	3	4	6	11	14	36	18	9	7	4
57	3	5	6	11	14	36	18	9	7	5
58	3	5	6	12	15	37	19	9	7	5
59	3	5	6	12	15	38	19	9	8	5

60	3	5	6	12	15	38	19	10	8	5
61	3	5	6	12	15	39	20	10	8	5
62	3	5	6	12	16	40	20	10	8	5
63	3	5	6	13	16	40	20	10	8	5
64	3	5	6	13	16	41	20	10	8	5
65	3	5	7	13	16	42	21	10	8	5
66	3	5	7	13	17	42	21	11	8	5
67	3	5	7	13	17	43	21	11	9	5
68	3	5	7	14	17	44	22	11	9	5
69	3	6	7	14	17	44	22	11	9	6
70	4	6	7	14	18	45	22	11	9	6
71	4	6	7	14	18	45	23	11	9	6
72	4	6	7	14	18	46	23	12	9	6
73	4	6	7	15	18	47	23	12	9	6
74	4	6	7	15	19	47	24	12	9	6
75	4	6	8	15	19	48	24	12	10	6
76	4	6	8	15	19	49	24	12	10	6
77	4	6	8	15	19	49	25	12	10	6
78	4	6	8	16	20	50	25	12	10	6
79	4	6	8	16	20	51	25	13	10	6
80	4	6	8	16	20	51	26	13	10	6
81	4	6	8	16	20	52	26	13	10	6
82	4	7	8	16	21	52	26	13	10	7
83	4	7	8	17	21	53	27	13	11	7
84	4	7	8	17	21	54	27	13	11	7
85	4	7	9	17	21	54	27	14	11	7
86	4	7	9	17	22	55	28	14	11	7
87	4	7	9	17	22	56	28	14	11	7
88	4	7	9	18	22	56	28	14	11	7
89	4	7	9	18	22	57	28	14	11	7
90	5	7	9	18	23	58	29	14	12	7
91	5	7	9	18	23	58	29	15	12	7
92	5	7	9	18	23	59	29	15	12	7
93	5	7	9	19	23	60	30	15	12	7
94	5	8	9	19	24	60	30	15	12	8
95	5	8	10	19	24	61	30	15	12	8
96	5	8	10	19	24	61	31	15	12	8
97	5	8	10	19	24	62	31	16	12	8
98	5	8	10	20	25	63	31	16	13	8
99	5	8	10	20	25	63	32	16	13	8
100	5	8	10	20	25	64	32	16	13	8