**You should have printed out 2 sheets (including this one)**

* The other sheet can be used along with your stopwatch or timer
* **The numbers all represent the seconds & minutes that correspond with your workout timer**
* The BLACK numbers are the time periods you rest and the **RED is when you go all out**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0-19**  **20-49**  **50-59**  **1-119**  **120-129**  **130-159**  **2-209**  **210-229**  **230-239**  **240-309**  **310-319**  **320-339**  **340-349**  **350-419**  **420-429**  **430-449**  **450-459**  **5-529**  **530-539**  **540-559**  **6-609**  **610-639**  **640-649**  **650-709**  **710-719**  **720-749**  **750-759**  **8-819** | **820-829**  **830-859**  **9-909**  **910-929**  **930-939**  **940-1009**  **1010-1019**  **1020-1059**  **11-1159**  **12-1229**  **1230-1239**  **1240-1259**  **13-1309**  **1310-1339**  **1340-1349**  **1350-1409**  **1410-1419**  **1420-1449**  **1450-1459**  **15-1519**  **1520-1529**  **1530-1559**  **16-1609**  **1610-1629**  **1630-1639**  **1640-1709**  **1710-1719**  **1720-1739** | **1740-1749**  **1750-1819**  **1820-1829**  **1830-1849**  **1850-1859**  **19-1929**  **1930-1939**  **1940-1959**  **20-2009**  **2010-2039**  **2040-2049**  **2050-2109**  **2110-2119**  **2120-2149**  **2150-2159**  **22-2239**  **2240-2339**  **2340-2409**  **2410-2419**  **2420-2439**  **2440-2449**  **2450-2519**  **2520-2529**  **2530-2549**  **2550-2559**  **26-2629**  **2630-2639**  **2640-2659** | **27-2709**  **2710-2739**  **2740-49**  **2750-2809**  **2810-2819**  **2820-49**  **2850-2859**  **29-2919**  **2920-2929**  **2930-2959**  **30-3009**  **3010-3029**  **3030-3039**  **3040-3109**  **3110-3119**  **3120-3139**  **3140-3149**  **3150-3219**  **3220-3229**  **3230-3249**  **3250-3259**  **33-3329**  **3330-3339**  **3340-3419**  **3420-3519**  **3520-49**  **3550-3559**  **36-3619** | **3620-3629**  **3630-3659**  **37-3709**  **3710-3729**  **3730-3739**  **3740-3809**  **3810-3819**  **3820-3839**  **3840-3849**  **3850-3919**  **3920-3929**  **3930-3949**  **3950-3959**  **40-4029**  **4030-4039**  **4040-4059**  **41-4109**  **4110-4139**  **4140-4149**  **4150-4209**  **4210-4219**  **4220-4249**  **4250-4259**  **43-4339**  **4340-4349**  **4350-4419**  **4420-4429**  **4430-4449** | **4450-4459**  **45-4539**  **4540-4549**  **4550-4639** |