

# TRIATHLON TRACKER



NAME: \_\_\_\_\_

SWIMMING								
Lap Pool: 1 length=25 yards 32 laps (2 lengths)=1 mile Lazy River 54 laps=1 mile								
200	400	600	800	1000	1200	1400	1 mile/1600	1800
2000	2200	1.5 mile/2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600
3800	4000	2.6 miles/4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400
5600	5800	6000	6200	6400	6600	6800	7000	7200
7400	7600	7800	8000	8200	5.2 miles/8400			

RUN/WALK								
Indoor Track: 5 laps=1 mile Outdoor Path: 1 Lap=1.1 mile								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52		

BIKE								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114	115	116	117
118	119	120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152	153
154	155	156	157	158	159	160	161	162
163	164	165	166	167	168	169	170	171
172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189
190	191	192	193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204	205	206	207
208	209	210	211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222	223	224	

**SPRINT OLYMPIC TINMAN IRONMAN ULTRA IRONMAN**