

## CONE SPEEDS

SPEED MPM DISTANCE	250 MPM	240 MPM	230 MPM	220 MPM	210 MPM	200 MPM
480	1:56	2:00	2:06	2:11	2:17	2:24
490	1:58	2:03	2:08	2:14	2:20	2:27
500	2:00	2:06	2:11	2:17	2:23	2:30
510	2:03	2:08	2:14	2:19	2:26	2:33
520	2:05	2:10	2:16	2:22	2:29	2:36
530	2:08	2:13	2:19	2:24	2:32	2:39
540	2:10	2:15	2:21	2:27	2:35	2:42
550	2:12	2:18	2:24	2:30	2:37	2:45
560	2:15	2:20	2:27	2:33	2:40	2:48
570	2:17	2:23	2:29	2:36	2:43	2:51
580	2:20	2:25	2:32	2:38	2:46	2:54
590	2:22	2:28	2:34	2:41	2:48	2:57
600	2:24	2:30	2:37	2:44	2:51	3:00
610	2:27	2:33	2:40	2:47	2:54	3:03
620	2:29	5:35	2:42	2:49	2:57	3:06
630	2:32	2:38	2:45	2:52	3:00	3:09
640	2:34	2:40	2:47	2:54	3:03	3:12
650	2:36	2:43	2:50	2:57	3:06	3:15
660	2:39	2:45	2:53	3:00	3:09	3:18
670	2:41	2:48	2:55	3:03	3:12	3:21
680	2:44	2:50	2:58	3:06	3:14	3:24
690	2:46	2:53	3:00	3:09	3:17	3:27
700	2:48	2:55	3:03	3:11	3:20	3:30
710	2:51	2:58	3:06	3:14	3:23	3:33
720	2:53	3:00	3:08	3:17	3:26	3:36
730	2:56	3:03	3:11	3:19	3:29	3:39
740	2:58	3:06	3:14	3:22	3:32	3:42
750	3:00	3:08	3:16	3:24	3:35	3:45
760	3:03	3:10	3:19	3:27	3:37	3:48
770	3:05	3:13	3:21	3:30	3:40	3:51
780	3:08	3:15	3:24	3:33	3:43	3:54
790	3:10	3:18	3:27	3:36	3:46	3:57
800	3:12	3:20	3:29	3:38	3:48	4:00
810	3:15	3:23	3:32	3:41	3:51	4:03
820	3:17	3:25	3:34	3:44	3:54	4:06
830	3:20	3:28	3:37	3:47	3:58	4:09

<b>CONE SPEEDS (DONKEY)</b>					
<b>SPEED MPM DISTANCE</b>	<b>190 MPM</b>	<b>180 MPM</b>	<b>170 MPM</b>	<b>160 MPM</b>	<b>150 MPM</b>
480	2:32	2:40	2:50	3:00	3:12
490	2:35	2:44	2:53	3:04	3:16
500	2:38	2:47	2:57	3:08	3:20
510	2:41	2:50	3:00	3:11	3:24
520	2:44	2:53	3:03	3:15	3:28
530	2:47	2:57	3:07	3:19	3:32
540	2:51	3:00	3:11	3:23	3:36
550	2:54	3:03	3:14	3:26	3:40
560	2:57	3:07	3:18	3:30	3:44
570	3:00	3:10	3:21	3:34	3:48
580	3:03	3:14	3:25	3:38	3:52
590	3:06	3:17	3:29	3:41	3:56
600	3:09	3:20	3:32	3:45	4:00
610	3:13	3:23	3:35	3:49	4:04
620	3:16	3:27	3:39	3:53	4:09
630	3:19	3:30	3:42	3:56	4:12
640	3:22	3:33	3:46	4:00	4:16
650	3:26	3:37	3:50	4:04	4:20
660	3:29	3:40	3:53	4:08	4:24
670	3:32	3:44	3:57	4:11	4:28
680	3:35	3:47	4:00	4:15	4:32
690	3:38	3:50	4:03	4:19	4:36
700	3:41	3:53	4:07	4:23	4:40
710	3:44	3:57	4:11	4:27	4:44
720	3:47	4:00	4:14	4:30	4:48
730	3:51	4:03	4:18	4:34	4:52
740	3:54	4:07	4:21	4:38	4:56
750	3:57	4:10	4:25	4:41	5:00
760	4:00	4:14	4:29	4:45	5:04
770	4:03	4:17	4:32	4:49	5:08
780	4:06	4:20	4:35	4:53	5:12
790	4:09	4:23	4:39	4:56	5:16
800	4:13	4:27	4:42	5:00	5:20
810	4:16	4:30	4:46	5:04	5:24
820	4:19	4:33	4:50	5:08	5:28
830	4:22	4:37	4:53	5:11	5:32