

Ready Reckoner for Swimming Phase in a 25 metre pool

Extra metres	Number of Laps																
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600
1	4	116	216	316	416	516	616	716	816	916	1016	1116	1216	1316	1416	1516	1616
2	8	132	232	332	432	532	632	732	832	932	1032	1132	1232	1332	1432	1532	1632
3	12	148	248	348	448	548	648	748	848	948	1048	1148	1248	1348	1448	1548	1648
4	16	164	264	364	464	564	664	764	864	964	1064	1164	1264	1364	1464	1564	1664
5	20	180	280	380	480	580	680	780	880	980	1080	1180	1280	1380	1480	1580	1680
6	24	196	296	396	496	596	696	796	896	996	1096	1196	1296	1396	1496	1596	1696
7	28	212	312	412	512	612	712	812	912	1012	1112	1212	1312	1412	1512	1612	1712
8	32	228	328	428	528	628	728	828	928	1028	1128	1228	1328	1428	1528	1628	1728
9	36	244	344	444	544	644	744	844	944	1044	1144	1244	1344	1444	1544	1644	1744
10	40	260	360	460	560	660	760	860	960	1060	1160	1260	1360	1460	1560	1660	1760
11	44	276	376	476	576	676	776	876	976	1076	1176	1276	1376	1476	1576	1676	1776
12	48	292	392	492	592	692	792	892	992	1092	1192	1292	1392	1492	1592	1692	1792
13	52	308	408	508	608	708	808	908	1008	1108	1208	1308	1408	1508	1608	1708	1808
14	56	324	424	524	624	724	824	924	1024	1124	1224	1324	1424	1524	1624	1724	1824
15	60	340	440	540	640	740	840	940	1040	1140	1240	1340	1440	1540	1640	1740	1840
16	64	356	456	556	656	756	856	956	1056	1156	1256	1356	1456	1556	1656	1756	1856
17	68	372	472	572	672	772	872	972	1072	1172	1272	1372	1472	1572	1672	1772	1872
18	72	388	488	588	688	788	888	988	1088	1188	1288	1388	1488	1588	1688	1788	1888
19	76	404	504	604	704	804	904	1004	1104	1204	1304	1404	1504	1604	1704	1804	1904
20	80	420	520	620	720	820	920	1020	1120	1220	1320	1420	1520	1620	1720	1820	1920
21	84	436	536	636	736	836	936	1036	1136	1236	1336	1436	1536	1636	1736	1836	1936
22	88	452	552	652	752	852	952	1052	1152	1252	1352	1452	1552	1652	1752	1852	1952
23	92	468	568	668	768	868	968	1068	1168	1268	1368	1468	1568	1668	1768	1868	1968
24	96	484	584	684	784	884	984	1084	1184	1284	1384	1484	1584	1684	1784	1884	1984

Ready Reckoner for Swimming Phase in a 50 metre pool

Extra metres	Number of Laps							
	0	1	2	3	4	5	6	7
0	0	200	400	600	800	1000	1200	1400
1	4	216	416	616	816	1016	1216	1416
2	8	232	432	632	832	1032	1232	1432
3	12	248	448	648	848	1048	1248	1448
4	16	264	464	664	864	1064	1264	1464
5	20	280	480	680	880	1080	1280	1480
6	24	296	496	696	896	1096	1296	1496
7	28	312	512	712	912	1112	1312	1512
8	32	328	528	728	928	1128	1328	1528
9	36	344	544	744	944	1144	1344	1544
10	40	360	560	760	960	1160	1360	1560
11	44	376	576	776	976	1176	1376	1576
12	48	392	592	792	992	1192	1392	1592
13	52	408	608	808	1008	1208	1408	1608
14	56	424	624	824	1024	1224	1424	1624
15	60	440	640	840	1040	1240	1440	1640
16	64	456	656	856	1056	1256	1456	1656
17	68	472	672	872	1072	1272	1472	1672
18	72	488	688	888	1088	1288	1488	1688
19	76	504	704	904	1104	1304	1504	1704
20	80	520	720	920	1120	1320	1520	1720
21	84	536	736	936	1136	1336	1536	1736
22	88	552	752	952	1152	1352	1552	1752
23	92	568	768	968	1168	1368	1568	1768
24	96	584	784	984	1184	1384	1584	1784
25	100	600	800	1000	1200	1400	1600	1800
26	104	616	816	1016	1216	1416	1616	1816
27	108	632	832	1032	1232	1432	1632	1832
28	112	648	848	1048	1248	1448	1648	1848
29	116	664	864	1064	1264	1464	1664	1864
30	120	680	880	1080	1280	1480	1680	1880
31	124	696	896	1096	1296	1496	1696	1896
32	128	712	912	1112	1312	1512	1712	1912
33	132	728	928	1128	1328	1528	1728	1928
34	136	744	944	1144	1344	1544	1744	1944
35	140	760	960	1160	1360	1560	1760	1960
36	144	776	976	1176	1376	1576	1776	1976
37	148	792	992	1192	1392	1592	1792	1992
38	152	808	1008	1208	1408	1608	1808	2008
39	156	824	1024	1224	1424	1624	1824	2024
40	160	840	1040	1240	1440	1640	1840	2040
41	164	856	1056	1256	1456	1656	1856	2056
42	168	872	1072	1272	1472	1672	1872	2072
43	172	888	1088	1288	1488	1688	1888	2088
44	176	904	1104	1304	1504	1704	1904	2104
45	180	920	1120	1320	1520	1720	1920	2120
46	184	936	1136	1336	1536	1736	1936	2136
47	188	952	1152	1352	1552	1752	1952	2152
48	192	968	1168	1368	1568	1768	1968	2168
49	196	984	1184	1384	1584	1784	1984	2184