

Intensität D (Tabata)

Bemerkung: Das wichtigste ist eher die Gesamtzeit - die einzelnen Intervalle sind nur interessant, um zu schauen, wo man eventuell Zeit verloren hat.

8x 20sec / 10sec	Vorgabe		Resultat	
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
0:20	maximal			
0:20				
0:20				
0:20				
0:20				
0:20				
0:20				
0:20				
0:20				

