

# Intensität E

Bemerkung: Stell in den Intervallen 3:00 Pause zwischen jeder Strecke ein

10 x 250m	Vorgabe		Resultat		
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m	Zeit
<b>Gesamt:</b>	-	-			
250		24 - 28			
250		24 - 28			
250		24 - 28			
250		24 - 28			
250		28 - 32			
250		28 - 32			
250		28 - 32			
250		28 - 32			
250		max			
250		max			

