

# Intensität C

Bemerkung: Zieh durch ;-)

500m max	Vorgabe		Resultat		
Distanz	/500m	s/m	/500m	s/m	Zeit
500m	max	max			

\*\*\* 10:00 Pause \*\*\*

250m max	Vorgabe		Resultat		
Distanz	/500m	s/m	/500m	s/m	Zeit
250m	max	max			

