

Kapazität E

Bemerkung: Achte auf einen konstanten Rhythmus und nutze die 10:00 Pause sinnvoll. Falls möglich, stell die Abschnittslänge auf 1000m ein

5000m SF <24	Vorgabe		Resultat		Gesamt
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m	Zeit
5000m	BM Kapazität	< 24			
1000m		24			
1000m		24			
1000m		24			
1000m		24			
1000m		24			

5000m SF 24 +	Vorgabe		Resultat		Gesamt
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m	
5000m	BM Kapazität	24 +			
1000m		24			
1000m		24			
1000m		24			
1000m		24			
1000m		24 - 28			

