

# Kapazität F

Bemerkung: Achte auf einen konstanten Rhythmus und nutze die 10:00 Pause sinnvoll. Falls möglich, stell die Abschnittslänge auf 5:00 ein

20:00 SF <24	Vorgabe		Resultat		Gesamt
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m	Meter
<b>20:00</b>	Kapazität E	< 24			
5:00		24			
5:00		24			
5:00		24			
5:00		24			

20:00 SF 24 +	Vorgabe		Resultat		Gesamt
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m	Meter
<b>20:00</b>	Kapazität E	24 +			
5:00		24			
5:00		24			
5:00		24			
5:00		24 - 28			

