

Kapazität B

Bemerkung: Zwischen jeder Strecke 1:00 Pause einstellen

	Vorgabe		Resultat	
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
6:00	(Rhythmus A)	20		
6:00	- 0:02	22		
5:00	- 0:01,9	20		
5:00	- 0:02	22		
4:00	- 0:01,8	20		
4:00	- 0:02	22		

