

Rhythmus E

Bemerkung: Die beiden 18 Minuten Strecken werden als ganzes Intervall gefahren mit „mentalen Meilensteinen“ zwischendurch. Die 3:00 ist sehr kurz, sieh das Workout also als 36 Minuten WO an

18:00	Vorgabe		Resultat	
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
18:00				
10:00	Kapazität C	< 24		
8:00	- 0:02 / 0:04	24 - 28		

*** 3:00 Pause ***

18:00	Vorgabe		Resultat	
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
18:00				
8:00	Kapazität C	< 24		
6:00	- 0:02 / 0:04	24 - 28		
4:00	- 0:02 / 0:04	28 - 32		

