

Rhythmus A

Intervall 1: 10:00				
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
10:00				
3:00	BM + 0:08 - 0:12 / 500m	20		
3:00	- 0:02	22		
2:00	- 0:02	24		
2:00	- 0:02	26		

Intervall 2: 7:00				
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
7:00				
3:00	- 0:01 von ersten 3:00 aus Intervall 1	20		
2:00	- 0:02	22		
1:00	- 0:02	24		
1:00	- 0:02	26		

Intervall 3: 4:00				
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
4:00				
2:00	- 0:01 von SF26 Intervall 2	26		
1:00	- 0:02	28		
1:00	- 0:02	max.		

