

Rhythmus B

Bemerkung: Zwischen jeder Strecke 3:00 Pause einstellen, Jedes Intervall einen Hauch schneller fahren als das Letzte (Falls du nicht mehr weißt was du mit SF20 beim letzten Intervall gefahren bist, dann addiere einfach 0:01 auf die Gesamtwischenzeit des Intervalls drauf)

8:00	Vorgabe		Resultat	
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
4:00	(Kapazität A)	20		
2:00	- 0:02	22		
1:00	- 0:04	24		
1:00	- 0:06	26		

8:00	Vorgabe		Resultat	
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
4:00	(Kapazität A) -0:00,1	20		
2:00	- 0:02	22		
1:00	- 0:04	24		
1:00	- 0:06	26		

8:00	Vorgabe		Resultat	
Zeit	/500m	s/m	/500m	s/m
4:00	(Kapazität A) -0:00,1	20		
2:00	- 0:02	22		
1:00	- 0:04	24		
1:00	- 0:06	26		

