

Rhythmus C

Bemerkung: Am besten stellst du 2x separat „Intervall Distanz“ ein

4x 500m (3:00 Pause)	Vorgabe		Resultat	
	/500m	s/m	/500m	s/m
500m	BM Kapazität	22 - 24		
500m	- 0:02 / 0:04	24 - 26		
500m	- 0:06 / 0:08	26 - 28		
500m	- 0:10 / 0:12	30 - 32		

6x 250m (2:00 Pause)	Vorgabe		Resultat	
	/500m	s/m	/500m	s/m
250m	BM Kapazität - 0:02	24		
250m	- 0:02	26		
250m	- 0:04	28		
250m	- 0:06	30		
250m	- 0:08	32		
250m	max	max		

