

Intensität F

Je 3:00 Pause zwischen den Strecken

500m max	Vorgabe		Resultat		
Distanz	/500m	s/m	/500m	s/m	Zeit
500m	Intensität F	24-28			
500m		24-28			
500m		24-28			
500m		24-28			
500m		28-32			
500m		28-32			
500m		28-32			
500m		28-32			
500m		maximal			
500m		maximal			

