

Rhythmus F

Je 6:00 Pause zwischen den Strecken (am besten als „Intervall variabel“ am Concept2 einzustellen)

500m max	Vorgabe		Resultat		
Distanz	/500m	s/m	/500m	s/m	Zeit
2000m	BM / Kap. F	22			
1600m	- 0:02	24			
1200m	- 0:02	26			
800m	- 0:02	28			
400m	- 0:02	30			

