

Tempoflex 3 x 3000 m (600 m-Abschnitte ohne Pause durchlaufen)

Zielzeit 39:00/10km

1. Wiederholung	Jede 600 m 3 sec schneller werden!				
Streckenpunkt	600 m	1200 m	1800 m	2400 m	3000 m
600 m Einzelzeiten	2:29	2:26	2:23	2:20	2:17
Zeiten summiert	2:29	4:55	7:19	9:39	11:57
Tempo/km	4:09	4:04	3:59	3:54	3:49

1600 m Trabpause

2. Wiederholung	Jede 600 m 6 sec schneller werden!				
Streckenpunkt	600 m	1200 m	1800 m	2400 m	3000 m
600 m Einzelzeiten	2:38	2:32	2:26	2:20	2:14
Zeiten summiert	2:38	5:10	7:37	9:57	12:12
Tempo/km	4:24	4:14	4:04	3:54	3:44

1600 m Trabpause

3. Wiederholung	Jede 600 m 9 sec schneller werden!				
Streckenpunkt	600 m	1200 m	1800 m	2400 m	3000 m
600 m Einzelzeiten	2:47	2:38	2:29	2:20	2:11
Zeiten summiert	2:47	5:25	7:55	10:15	12:27
Tempo/km	4:39	4:24	4:09	3:54	3:39