

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

Zielzeit 44:00/10km

1. Wiederholung	Jede 600 m 3 sec schneller werden!				
Streckenpunkt	600 m	1200 m	1800 m	2400 m	3000 m
600 m Einzelzeiten	2:47	2:44	2:41	2:38	2:35
Zeiten summiert	2:47	5:31	8:13	10:51	13:27
Tempo/km	4:39	4:34	4:29	4:24	4:19

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	2:56	2:50	2:44	2:38	2:32
Zeiten summiert	2:56	5:46	8:31	11:09	13:42
Tempo/km	4:54	4:44	4:34	4:24	4:14

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	3:05	2:56	2:47	2:38	2:29
Zeiten summiert	3:05	6:01	8:49	11:27	13:57
Tempo/km	5:09	4:54	4:39	4:24	4:09