

Pyramid Trouble

①	3 x 25	Perfekte Technik	10"
	2 x 25	VO ₂ Max	15"
	1 x 25	Schneller als VO ₂ Max	20"
	2 x 25	VO ₂ Max	15"
	3 x 25	Perfekte Technik	10"
②	3 x 50	Perfekte Technik	10"
	2 x 50	VO ₂ Max	20"
	1 x 50	Schneller als VO ₂ Max	30"
	2 x 50	VO ₂ Max	20"
	3 x 50	Perfekte Technik	10"
③	3 x 100	Perfekte Technik	20"
	2 x 100	VO ₂ Max	25"
	1 x 100	Schneller als VO ₂ Max	30"
	2 x 100	VO ₂ Max	25"
	3 x 100	Perfekte Technik	20"
④	3 x 200	Perfekte Technik	20"
	2 x 200	VO ₂ Max	30"
	1 x 200	Schneller als VO ₂ Max	40"
	2 x 200	VO ₂ Max	30"
	3 x 200	Perfekte Technik	20"
③	3 x 100	Perfekte Technik	20"
	2 x 100	VO ₂ Max	25"
	1 x 100	Schneller als VO ₂ Max	30"
	2 x 100	VO ₂ Max	25"
	3 x 100	Perfekte Technik	20"
②	3 x 50	Perfekte Technik	10"
	2 x 50	VO ₂ Max	20"
	1 x 50	Schneller als VO ₂ Max	30"
	2 x 50	VO ₂ Max	20"
	3 x 50	Perfekte Technik	10"
①	3 x 25	Perfekte Technik	10"
	2 x 25	VO ₂ Max	15"
	1 x 25	Schneller als VO ₂ Max	20"
	2 x 25	VO ₂ Max	15"
	3 x 25	Perfekte Technik	10"