

Triathlon 04.10.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 mal 10 x 50m            6 x 50m Tü    2 x 50 gesteigert    2 x 50 Kombi	GA1	20s	1400
3 x 200m 25m leicht erhöhtes Tempo 80% / 25m GA1 75% i.w	GA1	30s	2000
600mm Dauerschwimmen --> 4 mal 100m FS / 25 Rü 25 Br    75%	GA1		2600
2 x 100 FS GL nach je. 25m, 5-10m Unterwasser.	GA1	15s	2800
Ausschwimmen 200m			3000

Gesamt

400

0

1000

600

600

200

0

200