

Triathlon 22.11.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50 ungerade: Atmen je.4-5. Zug. Gerade: Abschlag	GA1	15s	800
3 x 100 FS 100 Lagen 50 Beine	GA1	15s	1550
2 x 200 FS Build 1. GA1 ; 2. GA1-2 mit Paddles	GA1 GA1-2	30s	1950
100 Easy		20s	2050
2 x 200 FS Build 1. GA1 ; 2. GA1-2 mit Paddles	GA1 GA1-2	30s	2450
100 Easy		20s	2550
1 x 200 Zügig	GA2	60s	2750
2 x 100 FS Flossen und Paddels Easy			2950
200 Ausschwimmen			3150