

Triathlon 17.01.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 100 Rü + 50 Br		20s	
2 x 3 x 50 25 D 25 D Beine / 25 Rü 25 Rü Beine / 25 Br 25 Br Beine		20s	
600 FS	GA1	30s	1600
50 FS Zügig	GA2	15s	1650
500 FS	GA1	30s	2150
50 FS Zügig	GA2	15s	2200
400 FS	GA1	30s	2600
50 FS Zügig	GA2	15s	2650
300 FS	GA1	30s	2950
50 FS Zügig	GA2	15s	3000
200 FS	GA1	30s	3200
50 FS Zügig	GA2	15s	3250
100 FS	GA1	30s	3350
50 FS Zügig	GA2	15s	3400
200 Ausschwimmen			3400