

Triathlon 03.04.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 200 25 Tü 25 FS	GA1	20s	800
4 x 100 ungerade 25 Beine ( Lagen) 25 FS gesteigert gerade Rü/Br i.W	GA1	20s	1200
3 x 50 GA2 + 150 GA1		20s	1800
4 x 50 GA2 + 100 GA1		20s	2400
6 x 25 Schnell + 50 GA1		20s	2850
100 Easy		30s	2950
Ausschwimmen			3150