

Triathlon 15.05.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 200 mit Flossen 150 FS + 50 Rü	GA1	30s	800
4 x 25 12,5 Wriggen 12,5 FS			900
4 x 25 Beine gesteigert			1000
4 x 50 FS gesteigert		30s	1200
<hr/>			
20 x 100 wie folgendes :			
5 x 100 FS (1500 Tempo)		30s	1700
100 GA1 Beliebig		20s	1800
4 x 100 FS (1500 Tempo)		20s	2200
100 GA1 Beliebig		20s	2300
3 x 100 FS (750 Tempo)		15s	2600
100 GA1 Beliebig		20s	2700
2 x 100 FS (500 Tempo)		10s	2900
100 GA1 Beliebig		20s	3000
1 x 100 FS (250 Tempo)		5s	3100
100 GA1 Beliebig		20s	3200
Ausschwimmen 200m			3400