

Triathlon 05.07.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50 ungerade Tü gerade FS GL	GA1	20s	700
6 x 25 ungerade Beine gerade wriggen	GA1		
3 x 100 1-3 FS Degressiv		20s	1150
3 x 400 1-3 Build FS GL		30s	2350
50m locker			2400
2 x 100 Lagen		15s	2600
3 x 200 1-3 Build FS GL		30s	3200
Ausschwimmen 200m			3400