

Triathlon 12.07.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 mal 100 Lagen Arme 100 Lagen Beine 100 Lagen GL			1400
<hr/>			
2 mal folgendes siehe unten gesamt 6 x (200 + 100)			
200 FS	GA1	20s	
25 Schnell 75 Easy		20s	2000
200 FS	GA1	20s	2400
35 Schnell 65 Easy		20s	2600
200 FS	GA1	20s	3000
50 Schnell 50 Easy		30s	3200
<hr/>			
Ausschwimmen 200m			3400