

Triathlon 29.09.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
600m Einschwimmen			400
10 x 50m 15m Beine schnell , rest FS	S + GA1	20s	1100
8 x 75m Lagen (ohne D) 4. und 8. nur Beine	GA1	20s	1700
4 x 200 FS letzte 50m leicht erhöhtes Tempo	GA1	30s	2500
100m Locker			2600
6 x 100m Rü/FS i. 25m Wechsel. FS leicht erhöhtes Tempo	GA1	20s	3200
Ausschwimmen 200m			3400