

Triathlon 01.11.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
	GA1	30s	400
4 x 300 --> 100 FSA 100 FSB 100 FS GL		30s	1600
4 x 50 15m max 35 locker		20s	1800
400 100 Lagen 200 FS 100 Lagen			2200
12 x 100 Kraul stuft GA1 / GA1-2 / GA2 in wechsel		20-30	3400
200 Ausschwimmen			3600