

Triathlon 13.12.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
300 davon 50 TÜ 50 FS	GA1	20s	700
200 davon 25 Beine 25 FS	GA1	20s	900
100 davon 25 Sprünge 25 FS	GA1	20s	1000
<hr/>			
9 x 100 1x FS @ 80% 2x FS @ 75%	GA1	15s	1900
100 Easy			2000
9 x 100 : 1x Lagen @ 80% 2x FS @ 75%	bis GA1-2	15s	2900
6 x 50 FS Zügig/ GA1 i. wechsel	bis GA2	30s	3200
200 Ausschwimmen			3400