

Triathlon 07.02.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 250m Lagen 25m D 50 B 75 R 100F	GA1	30s	
2 x 100m FS 1. Gesteigert 2. Degressiv		20s	1100
100m 25 schnell 75 locker beliebig			1200
400m Test voll			
800 Locker beliebig	GA1-2	30s	2400
200 Ausschwimmen			2600