

Triathlon 29.03.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 200 D/R/Br 50 Einarmig/100 Ganze Lage/ 50 Beine mit Brett (beliebig)	GA1	20s	1000
2 x 100 FS Fartlek	GA1	20s	1200
100 Br/Rü i.W	GA1		1300
3 x 150 GA1-2 + 50 GA1	GA1-2	15s	1900
4 x 100 mit Paddles und PB GA1-2 + 50 GA1	GA1-2	15s	2500
6 x 50 GA1-2 + 50 GA1	GA1-2	10s	3100
50 Schnelll	WSA	30s	3150
50 Locker	Rekom		3200
Ausschwimmen			3400