

Triathlon 25.09.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
4 x 100 75m Verschiedene Abschlag TÜ / 25 FS i.w	GA1	15s	800
4 x 100 FS Beine mit Flossen	GA1	15s	1200
4 x 100 Arme/ Beine i. 25m w. Lagen	GA1	15s	1600
4 x 100 25m Sculling mit Flossen / 25 FS i.w	GA1	15s	2000
3 x 200 50m 90% 50m Recom 100m Gesteigert FS		30s	2600
2 x 100 Rü Dopplezug / Wechselzug i.25mw	GA1	10s	2800
Ausschwimmen 200m			3000