

Triathlon 02.10.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
4 x 100 75m Wide Finger Drag TÜ / 25 FS	GA1	15s	800
100 FS	GA1	15s	900
100 Lagen	GA1	15s	1000
200 FS mit Paddles	KA	20s	1200
100 Lagen	GA1	15s	1300
300 FS mit Flossen	GA1	30s	1600
100 Lagen	GA1	20s	1700
200 FS mit Paddles	KA	15s	1900
100 Lagen	GA1	15s	2000
100 FS	GA1	15s	2100
9 x 100 FS gestuft 1.4.7 GA1 2.5.8 GA1-2 3.6.9 GA2		10s	3000
Ausschwimmen 200m			3200