

Triathlon 06.11.24



Go Hard or Go Home

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
8 x 50 Lage	GA1	20s	800
12 x 50 15 Wriggen 35 GL / Beine Lagen beliebig / Tü i.w	GA1		1400
4 x 50 15 Schnell rest Easy		20s	1600
4 x 50 build 1-4 letzte 95%			1800
100 easy			1900
300 FS mit Fins und Paddles	GA1	30s	2200
14 x 50		30s	2900
4 schnell 1 Easy			
3 schnell 1 Easy			
2 schnell 1 Easy			
1 schnell 1 Easy			
300 Easy FS GL lang gleiten	GA1		3200
Ausschwimmen 200m			3400