

Triathlon 19.11.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
4 x 200 125 FS + 50 reverse Lagen	GA1	20s	1100
2 x 50 / 100 / 150 / 200 FS (100 mit PB , 200 mit Paddles) alle im gleichen Tempo	GA1	15s	2100
100 locker kein FS			2200
<hr/>			
2 mal folgendes		20-30s	
100 DPS (min Züge) / 25 Schnell			2450
75 DPS 50 Schnell			2700
50 DPS 75 Schnell			2950
25 DPS 100 Schnell			3200
50m Loccker			3300
Ausschwimmen 200m			3500