

Triathlon 27.11.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
10 x 50 Beine /TÜ i.wechsel	GA1	15s	900
3 x 100 25 D 75 FS 50 B 50 FS 75 Rü 25 FS	GA1	15s	1200
8 x 50 25 voll Gas 25 Locker FS		20s	1600
100m Locker			1700
6 Sets :			2900
150 FS	GA1	5s	
50 FS Schnell	WSA	20s	
1,5 min Pause nach 3 Sets		90s	
200m Easy			3100
Ausschwimmen 200m			3300