

Triathlon 07.01.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4x200 150 FS / 50 Mini IM	GA1	20-30s	1200
100 Locker			1300
4 x 50 FS 20m Voll 30 Easy	WSA	20s	
12 x 100 FS ( 6te. und 12te. Rü ) 1-6 = 15 sek. Pause 7-12 =10 Sek. Pause	GA1		2700
4 x 50 FS mit PB	KA	20s	
4 x 50 FS mit PB und Paddles	KA	20s	
200 Ausschwimmen			3300