

Triathlon 08.04.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
			400
4 x150 ungerade FS gerade 50FS/50Rü/50Br			1000
12 x50 12 Kicks/3 Züge Changeover			1600
6 x 25 Wriggen			
12 x 100 FS Race Pace		10s	2950
8 x 25 max Beliebig		20s	3150
Ausschwimmen			3350