

Triathlon 14.05.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
			400
6 x 100 1. FS 2. Lagen 3. FS 4. Rü/VBr 5 FS 6 Rü	GA1	30s	1000
4 x 25 FS Voll		20s	1100
100 Locker			1200
3 mal: 100 FS GA2 100m GA1-2		0s	1800
100 locker		15s	1900
4 x 25 Beine	GA1	15s	2000
100 FS	GA1	15s	2100
4 x25m wriggen	GA1	15s	2200
100 FS	GA1	15s	2300
3 mal: 100 FS GA2 100m GA1-2		0s	2900
100 locker			3000
Ausschwimmen 200m			3200