

Triathlon 21.05.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 50 25 Abschlag 25 FS	GA1	15s	600
3 x 300 Lagen 50 Beine 100 Arme 150 FS	GA1	30s	1500
4 x 25 aus dem Liegen 15m Sprint	S	20s	1600
6 x 200 FS Zügig 1.FS 2. mit Paddels 3. FS 4. mit Pb 5. FS 6. mit Flossen	GA1-2	15s	2800
4 x 100 1. 50 FS Beine 50 Rü 2. 50 Rü 50 FS	GA1	15s	3200
Ausschwimmen 200m			3400