

Triathlon 25.09.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50 25 Tü 25 GL Wriggen alle Arten	GA1	15s	800
2 x 100 LA RA im wechsel mit Brett (langsam)	GA1	15s	1000
6 x 200 (80%, 75%, 80, 75%, 80, 75%)	GA1-2	30s	2200
3 x 100 :100er Wechsel GL , Beine, GL, Beine mit Flossen	GA 1	20s	2500
6 x 50m 25 90% - 25 easy	GA1- EB	15s	2800
Ausschwimmen 200m			3000